全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



THE SURVIVORS CLUB

有一本书错过就会危及生命！

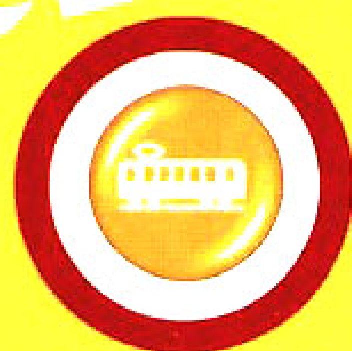
生死关头，谁能活命？

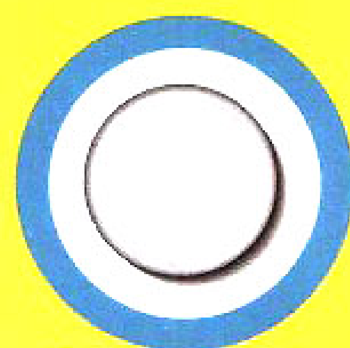
命悬一线，谁在劫难逃？

[美]班·薛伍德(Ben Sherwood)◎著

杨镕溶◎译







the secrets and science that could save your life



哇！救命书











仅供个人阅读研究所用，不得用于商业或其他非法目的。切勿在他处转发！

本电子书制作者

中国人民大学出版社
China Renmin University Press

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



[美] 班·薛伍德 (Ben Sherwood)◎著
杨镕溶◎译

哇！救命书

the secrets and science that could save your life

中国人民大学出版社
·北京·

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

图书在版编目（CIP）数据

哇！救命书 /（美）薛伍德著；杨镕溶译.
北京：中国人民大学出版社，2010
ISBN 978-7-300-11733-1

Ⅰ.①哇…
Ⅱ.①薛… ②杨…
Ⅲ.①野外生存-基本知识 ②自救互救-基本知识
Ⅳ.①G895 ②X4

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 032843 号

哇！救命书
[美] 班 · 薛伍德
杨镕溶　译
Wa! Jiuming Shu

出版发行	中国人民大学出版社		
社　　址	北京中关村大街31号	**邮政编码**	100080
电　　话	010-62511242（总编室）		010-62511398（质管部）
	010-82501766（邮购部）		010-62514148（门市部）
	010-62515195（发行公司）		010-62515275（盗版举报）
网　　址	http:// www. crup. com. cn		
	http:// www. ttrnet. com（人大教研网）		
经　　销	新华书店		
印　　刷	北京京北印刷有限公司		
规　　格	170 mm × 230 mm　16 开本	**版　　次**	2010 年 3 月第 1 版
印　　张	15.25　插页 1	**印　　次**	2010 年 3 月第 1 次印刷
字　　数	208 000	**定　　价**	39.80 元

版权所有　　侵权必究　　印装差错　　负责调换

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



一切为了您的阅读价值

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为"一切为了您的阅读体验"的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇"一切为了您的阅读价值"；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了"一切为了您的阅读体验"的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？
★ 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？
★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？
★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本=选择图书所花费的时间+阅读图书所花费的时间+误读图书所浪费的时间

选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类：**

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a）教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

b）专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。





c）大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

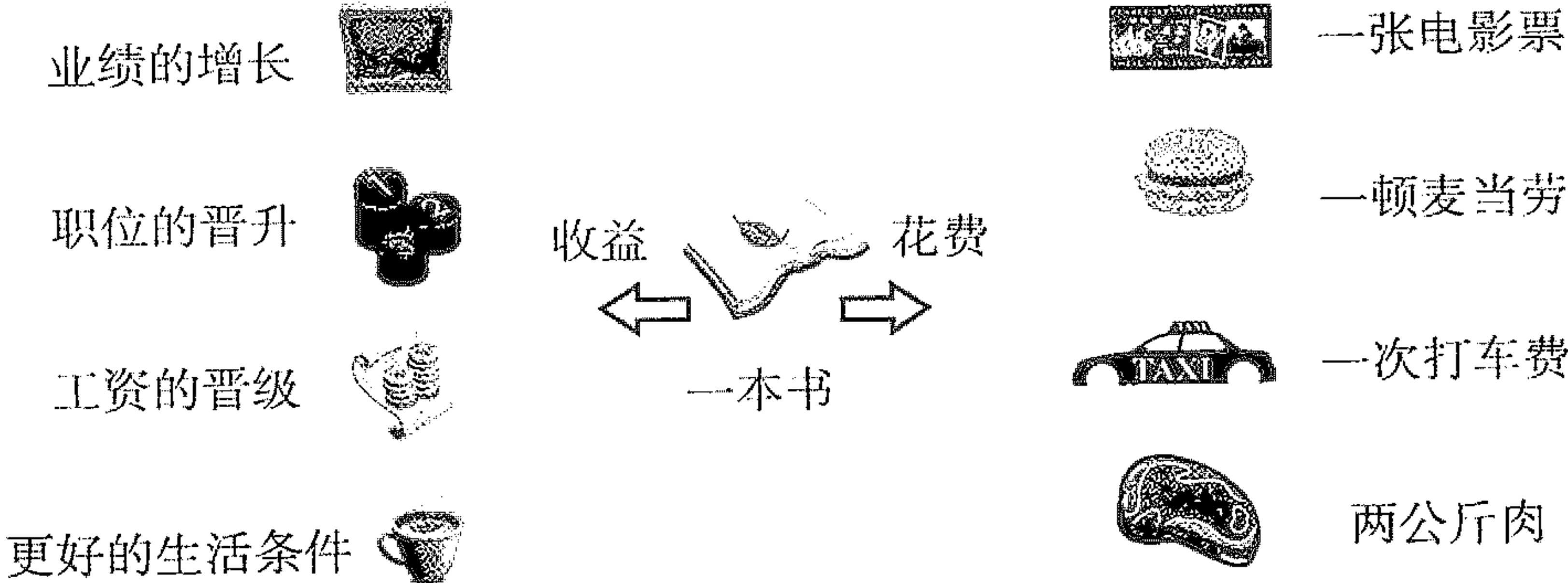


a）"著"作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读"作者简介"，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b）"编著"图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

七 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于**自己的**工作和生活**，获得品质的**改善和提升**，由此，油然而生一种无限的**满足感**。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

赞 誉

“与死神擦肩而过，幸存者有怎样的智慧？什么是他们希望能在遇难之前事先知晓的？你的幸存者IQ是多少？救命的小技巧，你一定有兴趣知道。”

——穆罕默德·奥兹博士（Mehmet Oz, MD）
外科医生，最常出现在《奥普拉脱口秀》节目中

“班·薛伍德为我们解开了一直深藏在心底的疑问：我们具备幸存的能力吗？引人入胜的答案在此揭晓。”

——汤姆·布罗考（Tom Brokaw）
美国最著名的新闻节目主持人

“这是精彩故事和实用技巧的完美结合。读完这本惊人的著作，你会在生活中艰巨的挑战面前显现出惊人的优势。”

——盖文·德·贝克（Gavin De Becker）
畅销书作家，著有《恐惧的天赋》

“这是一座信息的宝库，是头脑和心灵的盛宴，让我爱不释手。书中有大量有用的信息，这应该是你必不可少的床头读物！”

——提姆·约翰逊（Tim Johnson）
医学博士，美国广播公司新闻医学编辑

“这本书有一种魔力，从第一页开始就会牢牢抓住你的眼球，让你迫不及待地想通读全文。对于我来说，它的价值在于不管你过着怎样的生活，都能从中获益，让生活更有价值。”

——玛莎·贝克（Martha Beck），
《纽约时报》畅销书作家，《奥普拉杂志》专栏作家

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

活着回去

金飞豹
著名探险家
全球征服 7+2 第 11 人
北京新华社签约摄影师

对于一个探险家来说这本《哇！救命书》中的一些案例并不陌生，甚至有着似曾相识的感受。我们大多数人一生中都会遇到生死存亡的险境，大凡能够化险为夷的就是幸存者，不能脱险的就成了不幸的罹难者。有着多年媒体工作经历的班·薛伍德自己也是一个生存训练的实践者，多年来他穿梭于媒体上惊心动魄的生死报道，而他自身对幸存的深刻感受也帮他完成了这本可以救你一命的书。我希望读者阅读了这本书后能充分了解身边潜在的危险，在面临险情时还能记得书中提到的各种救命方法和秘诀。

班·薛伍德在书中写道："在最艰难的时刻，你知道仅凭智商是不够的，还必须具备常识和街头智慧。你要十分了解自己的处境和身边的人。你要对问题做出判断，找出其关键所在，使问题得到圆满解决。"这让我想起了在珠穆朗玛峰与死神擦肩而过的那段经历。攀登七大洲的最高峰，最为艰难的要算珠穆朗玛峰。为了登上 8 844 米的珠峰，我就曾与死神擦肩而过。当时，在一段坡度比较大的雪坡上，我不小心跌倒了，整个人沿着雪坡迅速下滑，而不远处就是悬崖！前后的人都惊呆了，眼看着一次滑坠山难事故就要发生！危急时刻，我凭借着多年的攀登经验，本能地用手中的冰镐猛砸，在冰面上紧急制动，最后终于停了下来，这时我已经有半个身子悬荡在空中。那是只有好莱坞大片中才能看到的场景，我居然亲自

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

体验了一把。当队友们惊恐万分时，我竟然笑了，“嗨，没事了。”正如作者所说，“本能是一种与生俱来的神奇天赋，那是一种天生就有的本能和直觉，别人学不会，也教不来。你不必苦思冥想，也不必惊慌疑惑——你只需要跟着感觉走，就这么简单。”我非常清楚，正是与生俱来的本能救了我的命。

在成功登顶返回的过程中，我的体力已经严重透支，但是我身后有一个城市在关注我，就是我的家乡昆明，这让我有了无穷的信心和力量。下撤到 8 600 米时，我已经筋疲力竭，步履艰难，在陡峭的攀登线路上，哪怕有块屁股大的地方休息一下也好，正想着就看到前面有一个人坐在那休息，于是我心里找到一个安慰，我也可以坐一下，哪怕给我一分钟都行。我就跑过去紧挨那个人坐下去，终于可以舒一口气了，结果我的高山向导马上把我拉起来说：不能坐，坐上去就死掉，你旁边的人 4 年前就坐在那了。我一看，紧挨我坐着的分明是一具尸体，很多年了也没有腐烂。当时我一下就跳了起来，一身冷汗，心想我一定要活着回去，因为我的家人在家里等我。就是这么一个信念，让我今天能够站在梦想的舞台。如果我的高山向导没有叫我的话，我今天还坐在珠穆朗玛峰上。书中凯尼格博士说，信仰是世界上最有效的求生工具，它可以给你带来希望，不管你处在怎样的困境之中，它总是能让你看到好的一面。信仰还赋予了你一种生命的意义和目标，帮助你克服难以置信的困难。

2007 年 9 月 2 日，我在登顶海拔 5 642 米的欧洲最高峰——厄尔布鲁士峰的时候遇上了雪崩。当时，队伍已攀升到海拔 5 300 米处，这是个事故多发地段，我们行进得小心翼翼。突然后面的队伍发出惊叫声，我抬头一看，发现一面巨大的雪墙扑面而来，没来得及反应是怎么一回事，整个人就被卷入其中。雪崩了！仅仅几秒钟，队员们就被雪崩冲下 60 多米。我被卷入雪中，感受到巨大的冲击力，我拼命挣扎，在翻滚中努力把头露出来。那是我第一次体验到死亡的威胁，心跳都快停止了，几秒种后，8 个人被冲到一块相对平缓的地面。回头想想，有时候求生，真的只是一瞬间，几秒钟，由不得你犹豫不决。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我们经常说性格决定命运，特别是在生死关头，不同的性格也会有着不同的结局。你是否很坚强，可以承受很多痛苦呢？或者你是否会为了所爱的人而变得更强呢？

一次次的历险经历让我感受到，在生死存亡的险境中要有信心，更要有勇气、有生存的智慧和经验。掌握自救的技能，说不准什么时候，它们就会在潜意识里发挥作用，在关键时刻救自己一命。

在此我诚挚地向各位朋友推荐此书，阅读它会让你获益匪浅。因为，它是关乎你生命的一本书。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

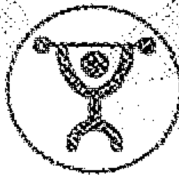


目录Contents

前言 / 1

第 1 章 谁幸存了 / 13

- 刺进心脏的毛衣针
- 冰川上的奇迹
- 唯一幸存的人质
- 住在隔壁的超级英雄



幸存者 1 号：抬起雪佛兰的大力士母亲

第 2 章 为什么有如此多的人无辜丧命 / 31

- 火场上的“大理石像”
- 未打开的降落伞之谜
- 为什么那些乐观的人都死了
- 顶尖的 10%、僵住的 80% 和歇斯底里的 10%



幸存者 2 号：跳进冰水里的冰棍教授

第 3 章 飞机失事时该做什么 / 51

- “无人生还”的神话
- 吓傻了的乘客
- 谁是乘务人员眼里的“最佳帮手”
- 90 秒，救自己一命
- 飞机上最安全的座位



幸存者 3 号：从 10 000 米高空掉下来的女人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 4 章 急诊室中的生与死 / 79
- 刀、子弹和砖头，哪个更具杀伤力
- 急诊室医生的幸存公式
- 起“死”回生的跳海者


幸存者 4 号：中了头奖的心脏病发者

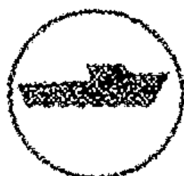
第 5 章 尽人事，听天命 / 99
- 超音速坠落的男子
- 极限运动俱乐部
- “今晚我不能死”
- 神奇的救命数字


幸存者 5 号：“死亡工厂”里的舞者

第 6 章 为什么有人总是交好运 / 123
- 幸运的公式
- 为什么铜牌比银牌好
- 倒霉蛋天生倒霉吗
- 幸运学校的秘密


幸存者 6 号：长命百岁的右撇子

第 7 章 恐惧的味道如何救你于危难 / 141
- 从邮轮上摔下去的男子
- 恐惧闻起来是什么味道
- 巴斯克维尔效应


幸存者 7 号：迷失在“失踪者之都”的小孩

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第 8 章　求生意志能延缓死亡吗 / 157
- 舍不得死的鲨鱼教授
- 当求生意志被谋杀
- 癌症与豌豆
- 为什么生日前后自杀的人较多


幸存者 8 号：天天抽烟、吃巧克力的 122 岁法国老太太

第 9 章　谁会重获新生？谁会一蹶不振 / 179
- 会不会有一种复原力基因呢
- 神奇的复原力处方

第 10 章　否极泰来 / 191
- 惊人的战俘们
- 没有无药可救的病人


幸存者 9 号：不死的“老树妖”

附录：测测你是第几号幸存者 / 201
- 幸存者性格类型分析
- 你最突出的三个求生特质是什么

后记 / 218

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

前言

逆境求生

他们先告诉你不要惊慌，然后试着淹死你。

蜜色的流光笼罩着加利福尼亚的米拉马尔市。这里是美国海军陆战队空军基地的所在，距太平洋只有几英里。暖风轻拂着棕榈树，但这金黄色的氛围却并不像表面看来这般温暖、平静。军队将士兵们送至此处，只为让他们学会一门技巧：如何从坠毁的飞机或是沉入海底的直升机中逃生。如果你因为工作原因，需要坐飞机在水面上飞来飞去，那么你最好到航空生存训练中心学一学如何在“不测”中求生，显然海军将士便是属于此类。当然，“不测”在这里只是一种委婉的说法，通常指灾难或是一些更加糟糕的情况。我们班里有四男一女，从听到“欢迎您搭乘”简介的那一刻起，便获知这一训练“极为危险”。一位指导员让我们签署了政府的官方文件，声明对训练中所遭受的部分或全部伤害，美国政府将拒绝接受任何形式的索赔。

海军带着刚从高中毕业的学生和老师，在临敌的环境下完成各项危险的任务，逆境求生。这一训练预备让毫无经验的新手承受想象不到的磨炼，从而铸就战士和幸存者。这也便是我的调查为何从这里，从这通常不接待普通市民的铁丝网和哨所之中开始的原因了。我希望亲身经历生存训练的压力，将自己沉浸在军人求生的文化和传统中。更重要的是，我想探询一个秘密：**什么样的人会幸存下来？**

前8个小时，我们紧张地坐在教室里，听经验老到的专家们迅速讲解着你所能想象到的一切关于生存威胁的信息。他们脱口而出各种不同的氧不足，也就是缺氧，及其辨症的方法。他们费力地讲解着感官心理学：感觉如何时常误导我们，让我们犯下致命的错误。他们强调了情境意识

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的重要性，这是指我们在任何时候都要清楚周遭环境的变化，并能预见危险。他们同样教了我们一些非常实际的知识：不管你有多渴，千万不要喝尿液，而且绝对不要喝海水。①最后，他们强调态度是求生的关键。一位魁梧的指导员说："一旦失去了活下去的信念，很可能你就活不下去了。"当天傍晚结束了课程之后，我们便开始了到这儿来的真正任务：泡水。

我直挺挺地站在池边的舢板上，胃里一阵翻腾。我看了看班里的其他人，发现他们都体格健壮，精干有力。在我旁边站的是一个严肃的年轻男子，他获得过军中颁发的季度最佳水手奖。在他的旁边，是位驱逐舰指挥官，年轻气盛，长得高高瘦瘦的，却相当结实。我发现，我好像没有半点竞争力。测试的开始是这样的——你会游泳吗？他们的做法是：首先，让你全副武装。装备包括头盔、飞行服、钢头靴、阿塔哥斯裤（飞行员用来消除重力和加速度影响的装备）、降落伞包、生存背心、救生衣还有手套。随后，他们便把你扔进池中让你踩水，直到你感觉心脏都快炸开，然后又马不停蹄地进行下一个环节——浮水法。那是一项很折磨人的训练方法，（利用人体自身的浮力）让你像死人一样漂在水中，以保存能量，维持呼吸。很多人沉了下去，没有通过课程测试。如果你通过了初步的测试，便拥有了极好的停水能力。他们把你扔到池中，用滑轮和电线模拟降落伞在海里把你拖住的情景。他们在用缆索把你向上拉的同时，又用你见所未见的强力喷头往你身上喷水，以此来模仿由救援直升机螺旋桨带起的强风巨浪。最后，曲终谢幕：他们用皮带把你绑在一张椅子上，推入池中，上下颠簸，再把你沉到池底，然后告诉你：自己想办法逃出去吧！

我身高 1.93 米，因此遇到的第一个难题便是要找到一套我可以穿得进去的航空服。当我终于着装完毕，戴上加大号的头盔时，不禁想起了 1988

---

① 在英国一项关于 163 种"生存技能"的调查中，喝了海水的人 38.8% 都死了，只有 3.3% 幸存。海水中含有 3% 的溶解性盐，饮用海水，即便是稀释过的海水，都会引起"严重脱水"，"加速死亡"。大量生存专家同样建议不要饮用尿液，因为其中同样含盐，而且含有其他致病的人体废物。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

年的那个注定失败的总统候选人迈克尔·杜卡基斯，还有他在 M1A1 型坦克上那荒唐的样子。潜进 30 摄氏度的池水中，我只希望自己可以隐形。我们在池子的浅端，身上的设备重达 11 公斤。我的大脚挤在 13 号的小靴子里，感觉就像穿上了小丑的紧靴。我只能试着找出最有效的移动方法，游泳就更不敢奢望了。但是很明显，我越是努力，就越无法有效地移动。我只能临时编了一套迷你游法——一种经过改良的狗刨式。别说，这还挺管用。我环顾了一下周围的同学，松了口气，我终于有了竞争力。我有点紧张，呼吸急促，但我并不想输。这种恐惧正是他们极力想要制造的效果。如果你没有被丢到水里，穿上那重重的装备极力试着浮起来，你根本不会去想象在大海中奋力求生会是什么样子。在这个安全、可控制的环境中，我第一次体验到求生本能擦出的火花：大脑中的化学物质起了作用，竞争力急剧上升，所有的思想都集中到了一点上：如何使身体保持悬浮。

哨声吹响了，按计划我们要游过这个约 23 米的池子。我依靠临时自创的迷你狗刨式，全力以赴地游着。在这项冲刺赛中，我大获全胜，但耗费了太多的力气。现在我开始为能否通过下一项考验——“踩水法”和“浮水法”担忧了。但又一次，我的大脑自动锁定了一套节省体能的战略：先用狗刨式，累了的话就借助头盔的浮力仰面漂着，两种方法交替进行。当这项耐力训练结束的哨声吹响时，我的两位同学，那位严肃的水手和一位航空母舰上的女摄影师都被除名了，他们沉了下去，所以失败了。到这里参训的人有 8% 都是在第一轮就被淘汰了。

我好不容易才把自己从水里拽出来。丽贝卡·贝茨中校一直在池边看着，她是这所生存学校的经营者。她身高约 1.8 米，一头金色的短发被烈日和氯水浸染得略显斑驳。她苗条、干练、穿着一身干净的绿色航空服。她的无线电呼叫代号是“Sparky”（火花），但在背地里，工作人员们都管她叫“Big Momma”（大妈妈）。当我浑身湿答答地站在她面前时，她有点惊讶，甚至有点开心我通过了浮水法的测试。她开玩笑地说：“你这身板是不是软木塞做的啊？”随后，她告诉了我一个秘密：指导员们从衣帽间观察过身着泳装的候选人。有的人第一反应便是“噢，不是吧！”这样的人注定

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

要失败。当她第一次看见我的时候，便觉得我没有任何可能通过测试。

现在该上设备了，每一样设备都有一个令人费解的军事缩写名称。这些通过精心设计的巧妙装置专门用于模拟水底求生的场景。首先是 SWIMMER。这是什么的缩写呢？准备好了吗？ Shallow Water Initial Memory Mechanical Exit Release trainer（浅水初始记忆机械解锁逃生训练装置）。它是一扇水下的门，门上装有 6 个不同的把手，都是海军飞机上的样式。你必须深吸一口气，潜入水中，游过一定的距离来到门边，打开不同的把手和插销，然后原路潜回来。如果你成功了，就要带上黑色护目镜再来一遍。

接下来是 SWET，意为 Shallow Water Egress Trainer（浅水进出训练装置）。想象一个小塔型装置，顶部装着一把椅子，伸出到池子的浅端。你被绑在椅子上，位于水面上空。这就像是我们的翻转烤肉机一样。随着扑通一声巨响，你整个人被倒了过来，头下脚上地浸到了水里。你所面临的挑战是：解开绳索，游出来。如果你成功了，他们会再一次把你绑到椅子上，让你蒙上眼睛再做一次。

贝茨中校还是笑着看我从池底游上来。她有点不相信我不仅通过了“SWIMMER”的挑战，还通过了“SWET”的翻转测试。不过她还有个终极武器——“9D6”。我被带到了附近的一座楼里，那里面有一个巨大的室内游泳池。起重机的巨型吊臂吊着一台巨大的蓝色无盖货车，横在水面上，货车在粗粗的缆绳上来回地摇摆，它几乎有一辆送货卡车那么大。这就是 METS，Multi-place Underwater Egress Trainer（多点水下进出训练装置）。生存学校里的人都管它叫“the Dunker”（浸泡机），这是一种模拟直升飞机在海面坠毁情景的装置。将它投入池中，翻滚两下，再倒过来沉进池底，就像真正的直升飞机因为引擎和旋翼都在机头，头重脚轻所造成的效果一样。①

---

① 我到彭萨哥拉海军生存训练学校海军生存项目全国总司令部的那天，一架海鹰直升机在圣地亚哥海域撞机，四名水手身亡。事发仅 9 秒后，直升机便一头栽入海水中，随后打捞时发现它已沉入 1 200 米深的海底，四具尸体中仍有三具在机舱内。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这就是水上生存训练的最后一役。我轻松地进到池水中，起重机把2 900公斤的“浸泡机”放了下来。我注意到池水的深处开始冒泡。两名海军潜水员已经在池底等我了，一旦我遇到麻烦，马上组织营救。另一名训练员——安全护航员，把我送进了主驾驶舱。那里有6个座位，设计得和典型的运载直升机一样。当巨大的吊臂把我们举到空中，世界开始天旋地转。护航员把我送到了大货车前，扣在了飞行员驾驶座上。我的两腿之间，有一个控制用的仿真周期变距杆，两脚也踏在了防震的踏板上，用来控制飞机尾翼桨叶的角度。

我发动了起重机转轮，缆绳开始吱嘎作响。在入水之前的最后几秒，我记起了在课堂训练中学到的最重要的一课。如果训练强度太大或是任何时候需要帮助，我只需做出一个十分简单、而且绝不会被误解的求救手势，练习便会立即停止。救援人员会马上把我带到安全的地方。这是一个再简单、再容易不过的手势：我只需要双手合十，放在面前，然后开始祈祷。

“顶住水流的冲击，”指导员大喊。驾驶员座舱剧烈地摇晃着，“浸泡机”掉了下去，我们撞到了池底。池水迅速地涌上了地面，涌进了窗户，我试着集中精力，完成我的目标：算好时机在入水之前深吸一口气。但驾驶舱突然倾斜了一下，然后被狠狠地丢了下去，我大呼上当，感觉像被骗进了大沟里。我差点连气都没喘过来，更别说深呼吸了！我在心底暗自咒骂着。水一下子涌到了天花板，驾驶舱来回翻转，不断下沉，这种天旋地转的感觉让人毛骨悚然。但随后，我所能看见的就是满眼的气泡了。世界突然一片惨白，巨大的蓝色卡车沉到了池底。卡车整个翻了过来，我一头栽进了一个金属的装运箱里。我已经完全分不清东南西北了！脑子里第一次警铃大作：**我还能坚持多久？我能逃出去吗？我能活下来吗？**

幸存者俱乐部

本书所涉及的领域被称为“幸存中的人为因素”，即：**为什么有的人死了，但有的人却活了下来？为什么有的人禁不住困难的重重考验，但有**

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的人可以？为什么有的人在极端的压力下落荒而逃，但有的人却能沉着冷静、应对自如？为什么有的人在灾难之后一蹶不振，但有的人却可以卷土重来？

这本书将一一回答上述的问题。书中分享了一些普通人在经历了人生中的重重考验后，留下的真实故事。书中的人们经历过各种挫折，有的甚至曾经被打倒过。本书将探讨：面对不可抗拒的命运，普通人如何一次又一次地渡过难关？书中还对幸存者与普通人作了调查，仔细探讨了最成功的幸存者的思维方式和习惯。简言之，本书为读者揭开了为什么有的人会在灾难中死去，但有的人却能幸存的秘密，并向读者展示，面对各种灾难，如何才能增加自己的生还几率。

在这里，我想要公开地探讨几件事。几乎每个我认识的人都曾看见过、或是亲身经历过一些重大的灾难或是严峻的挑战。这本书是为他们写的，也是为我自己写的。虽然我并没有像书中的幸存者们那样，经历过如此多的挑战，但我也曾有过磕磕碰碰，也曾经历过失去，体会过悲伤。我父亲的健康状况一直都很好，但在他 64 岁的时候，却因一次难以解释的大规模脑出血，溘然长逝。但出乎意料的是，我的母亲与卵巢癌顽强地抗战了 9 年，每一次都能在危难时刻化险为夷，当然，这也要归功于她那位高明的肿瘤专家的大胆治疗。而我，作为一个记者，好几次都是亲临现场，目睹过各种各样的悲剧。1992 年 8 月，我在为 ABC（美国广播公司）跑“血腥围剿萨拉热窝”的新闻。有一次，我和一位名为大卫·卡帕兰的越南制作人朋友并肩而坐，他被狙击手盯上了，中了致命的一枪。一枚 9 毫米的子弹射穿了我们的大众篷车的后门，穿过了大卫的背部，重创了他的肺动脉。经一名法国的军医竭力抢救，但最终还是因为伤势太重，回天乏术。这件事纯属偶然：那天是他，而不是我，坐在了那个致命的中间位置上，那个座位原本远离窗户，是最安全不过了。

我天生是个控制狂。因此，这些事对我来说便都成了问题：为什么身强体壮的人会无故猝死？癌症会给那些本没有生命危险的病人带来怎样的打击？为什么子弹打中了这个人，而不是另一个？或许是为了夺回掌控权，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我开始发问：有没有什么秘诀可以增加幸存的机会呢？如果真如吉姆·莫里森所唱："没有人能从这里逃生，"有什么方法可以让我们尽可能撑得久一点？我把我的研究成果写成了这本书，所有的答案令人羞愧，但也令人鼓舞。面对求生，正如你将要读到的，会有很多你控制不了的因素，但是你所能控制的数量却更加惊人。

还有要声明的是：虽然在为写书做研究的时候，我确实在车中和家里都备有急救箱，但我不是一个活命主义者，也不是一个常在野外活动的人，我不会囤一大堆罐头食品，也不是为了准备在哈米吉多顿（《圣经》中世界末日善恶决战的战场）中逃生。我只是个城里人，一名记者，偶尔也当一回小说家。我生平大部分的时间都在发问，也常常沉迷于生活在压力之下的人们的故事中。我还记得十岁那年夏天，我刚刚开始读《生存》（*Alive*）。这是一个令人震惊的传奇，讲述了一架飞机在安第斯山脉坠毁，幸存的乘客们在冰川上熬过了 72 个天寒地冻的日夜的故事。出于人类的天性，我开始思索：如果是我，我会怎么做呢？我能把自己推到那样的极致吗？ 2000 年 3 月，在为国家广播公司晚间新闻（NBC Nightly News）工作期间，我被苏菲亚·舍琳扎（Sophia Xerindza），一位莫桑比克妇女的事迹震惊了。她在洪水来袭的时候爬到了树上，从致命的林波波河洪水中逃脱，并在树上生下了一个女儿。

我在美国广播公司的《早安美国》栏目组当了两年半的执行制片人。在那里，我从屏幕上看到了一次真正的幸存者游行。我总是在想：这些人都是怎么在灾难的考验中坚持下去的？他们是不是总能这么坚强，恢复得这么迅速？还是说，这些能力是否会在他们最需要的时候，一下子便成熟起来呢？电视访问只有短短的几分钟，但是如果没有时限，这些幸存者会说些什么？他们究竟是如何幸存下来的？平静下来后，他们会和大家分享怎样的生存智慧？我还想知道，人们又将如何应对生活中林林总总的挑战。他们从不把这些放在心上，也从不自吹自擂，但我却想知道每一个人的故事。还有，那些名不见经传的人们，他们顽强地克服着各种各样的疾病：癌症，老年痴呆症，还有帕金森症（震颤麻痹）。患上了这些人生中躲不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

掉的疾病，他们是如何度日的？他们不屈不挠的精神是从哪儿来的？说得直白一点，他们是怎么从病床上爬起来的？容我自私地想：我要怎样才能学到他们一星半点儿的勇气？

在这本书里，你会遇到你能想象得到的任何严酷考验中的幸存者。他们中间有老有少，有贫有富，有街边名不见经传的小人物，也有天天能在新闻中看到的熟悉面孔。我收集了世界各地的故事，每一个大陆上的都有，你所能想到的任何危机，我或许都已经访问过了那些亲身经历并且幸存下来的人。被丈夫泼上汽油并用火点着的妻子、在晨练时被 21 吨重的卡车撞倒的自行车手、在日本偷袭珍珠港时幸存下来，并且经历过第二次世界大战的老兵、还有在奥斯维辛被约瑟夫·门格勒医生（Josef Mengele）要挟，不跳舞就要被杀掉的舞女。

《哇！救命书》会向读者讲述这些幸存者的求生故事。你将从书中学到一些求生的秘密：比如说飞机上哪个座位最安全、在哪里犯心脏病最容易得救、在紧急关头，数字 3 如何能救你一命。你会发现有些人有着与生俱来的复原力基因，可以帮助他们渡过生活中最糟糕的劫难。你会发现，简单地改变一下食物结构和维生素的摄入量，可以增强你在灾难后的复原能力。在加拿大中南部的马尼托巴，你可以见到冰棍人：一位教授为了了解被冻死是什么滋味，曾 39 次让人把自己冻成冰块。在马萨诸塞州的首府波士顿，你可以和哈佛医学院的专家坐在一起，他专门研究一些因为惊吓而死亡的人的案例。在英国，一位从魔术师转行的心理学家会欢迎你加入他的幸运学校，并向你展示如何将你的好运提升 40%。或许最惊人的是，在北卡罗来纳州的夏洛特，你会发现伤后复原的新领域和一条非凡的理论：人们大多数情况下会从生活的逆境中获益，而并非被它压垮。

书中讨论的两个核心问题是：（1）求生究竟需要什么样的技能？（2）你是什么类型的幸存者？这些问题都会在两个故事中得到解答。在本书的第一部分，我会找出在一些日常灾难，比如车祸，以及暴力事件中求生的关键。我会带你走进全国最好的医院之一，看看在急诊室中，什么样的人死了，什么样的人活了下来，以及其中的原因，例如，脑部伤害的最

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

佳治愈年龄是在16岁左右。我将仔细钻研幸存者的心理学以及什么样的性格特质有助于克服重重的困难。我会探索求生意识是否会在对抗像乳癌这样的疾病中造成不同的影响。我还会把你带到一个位于新墨西哥北部，森格雷–德克里斯托山上的小教堂里，来一次朝圣之旅，因为那里的人们相信，上帝真的会行神迹，治愈人们的疾病。

每读一章，你都会遇见曾经坠入深渊，又顽强地爬上来的人们，分享他们的智慧。这些幸存者希望能和大家分享他们的计谋和策略——那些他们希望能在自己出事之前学到的东西。在求生的赛程里，他们的见识或许会给你一个更高的起点。在每一章结束时，我也会试着为大家解开一些求生方面的谜题。就比如一位65公斤的老奶奶要如何举起一辆1 500公斤的雪佛兰羚羊，救出她的儿子？天天抽烟、吃巧克力的法国老太太是如何活到122岁的？用右手的人为何会比用左手的人长寿？为什么生日和节假日对你来说尤其危险？已有5 000岁的玛士撒拉（Methuselah）松树或许是地球上最古老的生物了，我们可以从它身上学到什么？

书的第二部分把焦点聚集到了你的身上。你有没有像特丽莎·梅丽（Trisha Meili）那样的复原力呢？她在中央公园慢跑时被强暴，还遭到毒打，倒在血泊之中。你能不能像约翰·麦凯恩（John McCain）那样顽强呢？他在越南做战俘时，忍受了长达五年半之久的折磨。你是否远远不如兰斯·阿姆斯特朗（Lance Armstrong）那样有竞争力？他不仅获得了环法自行车赛的冠军，还顽强地战胜了癌症。你是否像迈克尔·福克斯（Michael J. Fox）一样乐观？他从1991年开始，便罹患了帕金森症。我和一群顶尖的心理学家以及该方面的专家们一起，建了一个强大的新网站，帮助读者分析自己的幸存者性格。

经过了对一百多万人的性格特质进行分析后，我的工作小组最终归纳出：幸存者主要分为五大类型，而最重要的求生工具大概为12种。参加我们全面的测试，你将能测出自己的求生IQ。这只需要几分钟的时间。完成测试后，你将获得一份定制的报告，清楚地告诉你有怎样的特殊求生能力。任何时候，你都可以直接将书翻到附录，你将了解如何进行这一测试。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

测试分析中同样会告诉你，你是哪一种类型的幸存者，和书中哪位主人公的性格是相对应的。哈姆雷特说：随时准备着就是了（the readiness is all）。我坚信，当危难来袭时，这份档案将是你求生的最大优势，甚至是命运的转折点。

打开逃生门

一股水流呛进了我的鼻子，让局面更为混乱。

我被头下脚上地困在池底，绿色的池水一片模糊，什么都看不见。这都不算什么，要命的是水不停地灌进我的鼻孔里，喉咙深处就像烧着了一样，火辣辣地疼。我再也无法集中精力了，脑袋里一片糨糊，发出了一道危险信号。我试着再次把注意力集中到逃生的计划上，将戴着手套的手指挤进把我困在“浸泡机”上的背带的缝隙里，剧烈地摇晃，试图把它们从座位上扯开，但根本扯不了多远。背带紧紧地缠住了我的肩膀，我被困住了。

我感觉到肺部开始了第一次猛烈的抽搐，也很清楚大脑紧跟着敲响了警铃，它在说：请给我点氧气吧，不然就要溺死了！没时间了，怎么办？我再一次摸索着解锁扣，拼命地摇晃。然后使出吃奶的劲蹬地，试图把背带扯开，但还是没有用。我低头看了看胸前，想要找出问题的所在，但衣服上的绳子和扣子绑得乱七八糟的，前面的泡泡又太多，根本理不出头绪。这时，随着肺部开始剧烈地收缩，我的脑子里已经是警笛长鸣，它已经顾不上礼貌了，扯着嗓子哀号：快给我氧气！快！

几个小时前，在教室里，指导员们说：事实上每一个人经过培训，都可以从“浸泡机”里逃出来。他们的口诀简明扼要：第一，抓，抓紧你的参考点。在大多数混乱的情况中，这意味着要找到一个能帮助自己定位的东西，不管你翻腾了多少次，脑袋被撞了多少回，一定要牢牢地抓住它。记住了参考点，你就永远不会失去方向，逃生的大门就会永远向你敞开。我选的参考点是一个门把手。但问题是，他们从来没有提醒过我水流会倒

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

灌进我的鼻孔里、分散我的注意力，让我松手。还是那个答案：这就是他们的目的。他们就是要扰乱你，让你来不及成功，便宣告失败。第二，等，等待所有的突发状况和撞击运动停下来。在"浸泡机"里，这就意味着要任由自己被摔得晕头转向，就像在搅拌机里一样。等待混乱逐渐平息，喧嚣静止，到那时，情况就好对付多了。在水下，你可能感觉已经恍若隔世，但事实上只过了短短的 10~15 秒。这就意味着，你还有足够的时间和氧气来解锁，逃生。看看，多棒的理论！听起来轻而易举，万无一失。

肺部又传来一阵剧痛，我真的开始担心了。我又试了一次解锁：戳、抠、最后用手指猛砸。还是没用。最后，我双脚死命蹬地，把全身的重量都压在背带上，靠着一身蛮力向外扯。这是我的最后一搏，如果还不奏效，我就只能双手合十，开始祈祷了。我全力拉扯着，扭动着。然后，不可思议的是，我自由了！浮在了驾驶舱里。我太惊讶了，兴奋不已，甚至为身上突然消失的重量茫然了片刻。重获自由的我向四周观望了一下，但很快就发现自己迷路了，根本找不到指定的逃生舱门。更混乱的是，我不知道哪面是上，哪面是下。我四下游着，努力地辨认着那个逃生的门，找到之后，摸索着打开门闩，使劲地游了出去。我跟着气泡一路向上，往亮处游去，在感觉肺部都要变形了的时候，我终于冲出了水面，狂吸了一大口空气。

夕阳沉入了米拉马尔的棕榈树后，F-18 战机也以迅雷不及掩耳的速度没入了橙色的尘土中。经历了 13 个小时的生存训练，我们的课程结束了。湿透了的飞行服整整齐齐地挂到了架子上，淌着水的靴子也被摆在外面晾了起来。我正准备离开的时候，当时在池底守候着的潜水员们告诉我，我试着摆脱"浸泡机"的样子，看起来有点"狂乱"。

他们说得倒是轻巧。事实上，在我第一次解扣时，我的背带就已经开了。但是我的救生衣却被驾驶座卡住了。在慌乱之下，我没有做出正确的判断。护航员说，我其实有足够的氧气和时间，面对压力应该可以更加冷静。恐慌是最大的敌人。脑海里闪过的那些危险信号、警铃和警报都在干扰我们解决问题的思路，让我们的脑海一片空白，自乱阵脚。

海军军人们说，不管面对怎样的灾难，求生都是一种心态，一种思

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

考方式。求生同样也是一个透镜，一种观察周围世界的视角。军中最优秀的幸存者都有着相同的方法和见解，他们相信，这些道理也同样可以用来解决日常生活中遇到的难题。他们明白危机是不可避免的，也总能预见灾难。当面临挑战，他们会观察并分析周围的情况，制定策略，然后果断地行动。如果计划出了问题，他们会很快地适应，并改善自己的处境。如果受到打击，他们也能很快恢复。他们同时也知道如何等待最坏的时刻过去，明白厄运也有累的时候，也会停下来歇一歇。他们知道如何保存实力，如何抓住最好的时机，知道他们需要做什么。心理学家想了一个拙劣的词语来做形容：积极的消极（active passiveness），即知道何时该停，何时该行。在一些重要的关头，无为即为，不动即动。这话看似矛盾，但是记住它也许还能救你一命。

贝茨中校在训练中心的大门前等着我，交给我一张结业证书，也叫“质量检测卡”。她告诉我，我得了一个Q，那代表“合格”（Qualify）。而我的另两位同学也拿到了他们的“合格”证书。贝茨做了一个挥别的手势，说道：“祝贺你们，幸存者！”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第1章　谁幸存了

刺进心脏的毛衣针

毛衣针刺进了她的心脏，但却救了她一命。

这当中的讽刺，艾琳·克罗尔（Ellin Klor）可谓是深有体会。但一开始的时候，人们可并不把这当成讽刺，尤其是当医生在手术室中哧啦一下划开她的胸膛，取出那根刺穿了她的胸骨并扎进右心室的木制针头的时候。今天，她用手轻抚着黄色的罩衫，寻找当年针头留下的痕迹。你或许会想，一支和2号铅笔笔芯一样粗的毛衣针刺到了心脏上，那还不要了她的小命？但，她活了下来。

2006年1月9日，是艾琳·克罗尔的幸运日。

那是一个再普通不过的星期一。这位56岁的儿童图书管理员在加利

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

福尼亚圣克拉拉工作，下班后，便开着汽车到学校接女儿放学，顺便给家里买菜做晚餐。克罗尔是个充满活力的人，有着数不清的兴趣爱好，日程上也总是排着满满当当的计划。当天晚上，她有两个选择，一个是给学校里的一位奖学金募款人做餐桌装饰，另一个则是参加针织小组的聚会。她差一点就呆在了家里，但是由于迫不及待地想给同伴们展示一下她新创的花样，她还是出去了。她拎了三个大袋子，里面装满了书、毛线和毛衣针，兴冲冲地前往帕洛阿尔托门户大道的朋友家中。这个针织小组成立快满一年了，克罗尔很高兴能把自己的手艺教给大家。

她把棕色的旅行车靠在了安静的街道旁，那里种着一排伦敦棕榈。她迟到了，路旁已经停了好些熟悉的车，一些组员已经到了。她从后座拎起了三个大袋子。她说："当图书管理员最大的痛苦，便是要随身带着很多的东西。"她匆忙地穿过了人行道，沿着小路直奔那幢低矮的平房。房间的窗帘已经被拉了起来，门廊前也亮起了柔和的灯光。台阶很高，克罗尔往上迈了两大步，还没站稳，脚下一绊，突然就摔倒了。她手里抱着满满的三个大袋子，向前栽去，胸部压在了其中一个袋子上，那里装着她还没完成的针织作品。她翻了个身站起来，自责道：真不该带这么多东西！

克罗尔身高 1.8 米，有着温柔的淡褐色的眼睛和圆圆的脸庞，看上去慷慨大方。不可否认，她是有点胖，也有点迷糊，总会撞到什么东西，然后不小心跌倒，所以这一次她也没有放在心上。她迅速地检查了一下：膝盖磕破了，但是衣服并没有破。吸气的时候，她觉得胸口有点疼，但也没在意。所以她简单整理了一下，捡起掉在地上的东西，然后敲开了门，针织小组的朋友们热烈地欢迎了她。

屋里，小组的成员们已经在起居室里忙开了。克罗尔也想开始工作，但是她发现胸口越来越疼了，就在胸口的正中央的地方，每吸一口气都会疼得更厉害。这不是一般的痛，绝对不一般。她低头看了看，掀起身上的红色毛衣。接下来看到的情景她一辈子也忘不了：一截木质毛衣针的碎片正插在她的胸口上，大概有 10 厘米长！毛衣针断成了两截，刺穿了她的衣服，穿过文胸，正好扎在她的双乳之间。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“噢，主啊！”她低声说道。

她的朋友们想把针取出来，焦急地商量着对策。最重要的是，这针该不该拔？**“不，别动它。”**克罗尔叫道。这完全出于本能：在去到医院之前，她不想让任何人接触伤口。医生们后来说，这正是她挽救自己生命所做出的第一个正确决定。拔针，就好比拔掉了栓子或是打开了瓶塞，会让她当场流血而亡。事实上，在2006年，澳大利亚的捕鳄人史蒂夫·欧文（Steve Irwin）在大堡礁附近潜水时，被一只公牛魟的尾骨刺穿了胸膛。一些专家认为，他最致命的错误在于拔出了尾骨。魟鱼的毒液并不是致命的，相反，他拔出带有锯齿状倒钩的魟鱼尾骨的举动，伤及了左心房和心室，引起了大量失血和心脏停搏。这比单纯的尾骨刺入所造成的外伤严重得多。

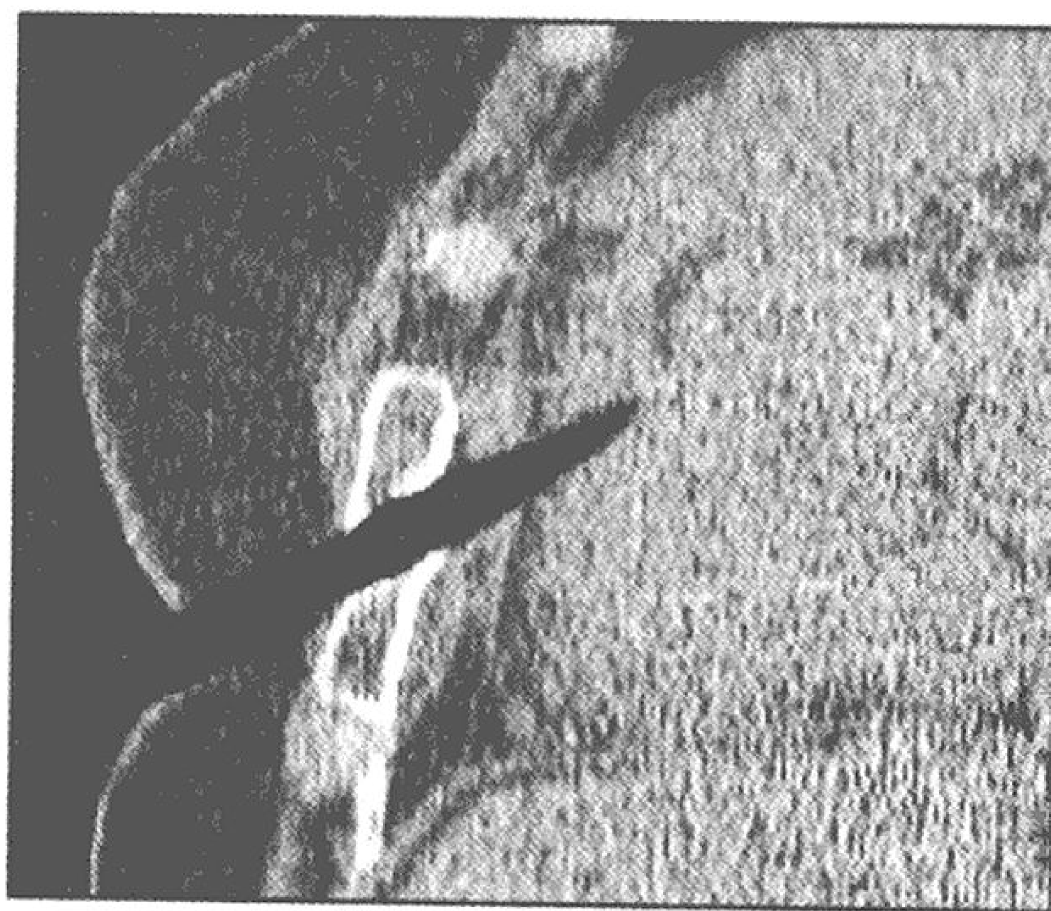
现在，克罗尔和她的朋友们面临着又一个重大抉择：是否应该立即开车送她去医院？克罗尔的决定是，**“不，立刻打911叫救护车”**。等待专业医护人员的救援是她做出的第二个正确决定。如果在送往急救室的途中，针尖再有分毫的移动，对心脏造成的伤害都可能是致命的。因此，克罗尔很小心地在一张沙发上坐下，等待救护车的到来。她警觉了起来，甚至觉得事情有点不大对劲。针扎在了她的胸口，但是却一滴血都没有流，这怎么可能呢？接下来的情形对她来说就像电视剧一样：救护人员、担架、警笛、静脉注射仪、输氧、急救室，还有CT扫描。

在帕洛阿尔托斯坦福大学医学中心里，克罗尔焦急地等待着急诊室的医生告诉她问题的严重性。为了转移自己的注意力，她开始想自己的女儿，卡莉。克罗尔直到42岁才生了这个女儿，承蒙神的庇佑，还是个漂亮的姑娘。自从卡莉于1993年4月出生，克罗尔才真正感觉到了生命的喜乐。如今她人在急诊室，胸前还扎着一截毛衣针，她想：我怎么能在这么开心的时刻就这样死去呢？答案很明显：为了卡莉，她必须活下去。她又想到了自己的丈夫，哈尔。哈尔是名工程师，他很坚强，曾经拖着受伤的脚踝，徒步走了3 000米。他曾去过喜马拉雅山探险，他总是疼爱地揶揄克罗尔，说她是个“没用的小家伙”。如果哈尔听到这个消息，会怎么说呢？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

终于，急救小组简单地告诉了她扫描的结果，克罗尔第一次感到恐惧如洪水般袭来。他们的口气不容乐观，毛衣针已经刺进了她的胸骨，那是一根扁长的骨头，专门保护她的心脏、肺以及主血管不受损伤。这些年来，她的医师们见过各种想象得出的物体刺入人体的各个部位，但他们告诉克罗尔，毛衣针插进胸口，这还是头一遭。在美国，用毛衣针的大概有5 500万人，全国大概有上千万根毛衣针，但是在医疗界，这算是个奇闻了。帕帕拉兹·斯迪勒，一位年轻的医生拿着她的片子，凑到眼前仔细地看了看针的位置，然后向医生们宣布了一个真正令人吃惊的消息：织针的针尖已经刺破了她的心脏，在右心室捅了个口子，他已经看到了内出血。医生们要求立即手术，克罗尔同意了。随后她便被推到了外科手术室，准备进行手术。这是她对这一痛苦经历最后的记忆。

克罗尔从门廊台阶上跌倒后不到一个小时，外科医生便剖开了她的胸膛，打开了胸骨。他们会缝合她的心脏，重新用线接好胸骨，然后替她做最后的缝合。手术会在她的脖子到胸口处留下一道17厘米长的伤疤。他们会挽救她的生命。然后，在命运的巧妙安排下，这根毛衣针还会再一次拯救她的生命。事实上，克罗尔真正的生存战争，现在才刚刚打响。



Courtesy: Ellin Klor

毛衣针刺入艾琳·克罗尔胸骨和心脏的CT扫描图

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

规则 1：每一个人都是幸存者

乐观一点，或许可以保守地说，一根毛衣针扎进心脏，其实不会致命。但大家都明白，我们始终都会遇上生死存亡的紧要关头，大卫·斯宾医生直言不讳地说。他主管着斯坦福医学中心的外伤科和重症科，经常能看到人们身上发生的各种事情。他说，每一天，我们身边都会有这样的人，他们整理好着装，和家人吻别，然后出门便被水泥车撞上了。这根本没有规律，也没有道理。但悲剧却一次又一次地上演。① 我不是在打击你，也不是在吓唬你。这是每一个幸存者都明白的事实。不管我们如何躲避，如何反抗，水泥车、台风或者是一些其他的灾难总会在不远处等着。久而久之，每一个人都会加入到“被命运捉弄过的人们”的圈子里，进入圈子是逃不掉的，成为其中一员也是不可避免的。因此本书的第一条规则就是：每个人都注定要成为幸存者。

综合各方面的原因，幸存者被定义为“任何面对不幸、困难、疾病、生理或心理上的伤害，并战胜它们的人”。幸存者们一路向前，没有顾及路上的阻碍，也不害怕会遭遇怎样的挫折。他们很可能想过放弃，但最终还是坚持了下来。有的人甚至能在最糟糕的情况下浴火重生。他们最大限度地利用了逆境，以一种自己意想不到的方式成长着。他们不只是存在着、生活着，而是在充分地享受人生。用业内的行话说，他们正欣欣向荣！不管能争取到多长时间，6 个月，或是 6 年？这些时间都被他们充分地利用了起来。幸存者（survivor）一词是从法语传入英文的，它在法语中拼写为 survive，意为“让自己生活得更好，生命更长久”。它的拉丁词根是 supervivere，其中 super 指“超过，超出”，而 vivere 则代表“生存”，因此幸存者从字面上又可以理解为杰出的生存者。

---

① 卡车撞伤行人，引发的致命交通事故已经成为惯例，人们被水泥车撞上的几率高得惊人。比如说，2007 年 5 月，在华盛顿普亚勒普城中，一名 47 岁男子的奔驰被水泥车撞上，男子死于车内。2007 年 4 月，在加州的罗斯维尔，一位 60 岁的行人被水泥车撞死。2007 年 2 月，首都华盛顿一名无家可归的男子被水泥车撞死。2007 年 1 月，新泽西鞍河又有一位退休外科医生于奔驰内被水泥搅拌机撞死。《时代》杂志称，91% 的美国人居住在地震、火山、龙卷风、森林大火、飓风、洪水、高风害以及恐怖袭击可能发生或是多发的地区。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我所谓的幸存者，包括那些克服了困境的人们，以及一直陪在他们身边的朋友和亲人。在癌症患者中间，他们被称为共同幸存者，或者是次级病人。他们是你生命中的支柱，是你跌倒的时候可以牢牢攀住的东西。他们是把你送到医生那里做磁共振造影（MRI）的人。他们是在你没有力气的时候给你做饭的人。如果你半夜因为浑身麻痹、突然惊醒，他们依然会在一旁照顾你，给你安慰。大多数的人都会把视线聚焦在与疾病抗争的人身上——这是可以理解的。共同幸存者承受着巨大的压力，却总是安静地奉献着，默默无闻。在这种情况下，他们承受的压力更大，可能致病，甚至是致死。[①] 在幸存者研究这一小小的领域中，他们大多都只能在事后才被想起，但是他们所了解的如何战胜灾难的知识，绝不比任何人少。

如果你现在环顾一下四周，在咖啡厅、机场大厅，或是公共图书馆里，幸存者很可能就在你身边。或许你身旁的女士正在接受化疗，她的头发已经开始脱落了，但是她尽可能地让自己看起来和别人没什么两样。或许街对面的那个男子刚刚在一场车祸中失去了心爱的妻子，沮丧绝望之余不知生活该如何继续，更不知该如何把孩子们抚养长大。在角落里的那位朋友或许刚刚丢了饭碗，他没有半毛钱存款，不知道接下来该如何生存下去。又或许街对面的那位女士正在苦恼如何安置患上老年痴呆症的父亲，该把他送到疗养院去吗？疗养院的钱她付得起吗？

那是一个和我们的世界平行的世界，我们对它浑然不觉。但在那里，幸存者和共同幸存者们进行着艰苦卓绝的战斗，他们就在我们中间。很多幸存者描述了两个共存的现实。他们仿佛一只脚踏在普通世界里，另一只脚却悬在看不见的苦难和孤独之中。我们或许有着忏悔的传统，但在那个世界中，很多人都是默默地面对着困难，不希望引起其他人的注意。当然，的确有些幸存者上了电视，到处演讲，把他们的经历编写成书。但大多数

① 每一年，有超过 50 000 000 美国人在照顾他们患有慢性病或者是残疾的朋友和亲人。调查显示，在此间所承受的压力可以让他们少活 10 年。另一项关于 65 岁以上老年夫妇的调查表明，如果丈夫住院，妻子在 30 天内得病死亡的几率提高了 44%；而如果妻子住院，丈夫的死亡率则提高了 35%。这些结论与著名的丧偶效应（bereavement effect）不谋而合：如果配偶去世了，男人在 30 天内死亡的几率为 53%，女人为 61%。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的人都选择不让别人知道他们的苦难，他们默默地忍受着、从不大肆宣扬。他们不希望给别人带来负担，也不需要别人的同情。他们只希望苦难能够早日终结。

这种“做个正常人”的渴望十分强大。大多数人生病的时候，都希望病能快点好，跌倒了，就努力站起来。对大多数人来说，生活应该像一张椅子，或者是飞机上的折叠餐桌，只要有必要，就可以让它回到原来直立的状态。但遗憾的是，生活并不是这样的。优秀的幸存者知道，“正常”只是一种短暂的心理状态。是的，它看起来或许稳定长久，但其实只是一个间奏，分隔了生命中的各种嘈杂和混乱。幸存者们意识到，生活不可能再回到从前的轨道上，他们便接受了现实，学会了放手，逐渐去适应，拥抱“新的正常”。

当然，每一个幸存者都是独特的，这个词本身就会引发巨大的争议。有的人拒绝被称为幸存者，因为他们不想被生活打上烙印。他们希望这些灾难，比如说癌症、车祸或者是袭击都能被抹去，仿佛那是一个罪名，一定要洗脱。还有一些人希望被称为痊愈者。这样就不必想起过程中的那些不确定的心态、不开心的事情以及一路的痛苦挣扎。有的人觉得幸存者一词把问题说得太严重了，他们的处理方式就是把它放到一边，然后大踏步向前，不再回头。有的人则认为幸存者的叫法太过消极，他们更欣赏像积极分子、征服者或者是战士这样更为生动的字眼。有的人觉得叫老兵不错，因为这抓住了他们曾经战斗过，并取得了胜利的神韵；有的人则喜欢叫毕业生，因为这点明了他们的学习经历以及成就感。有的人憎恶“幸存者”这个带有感情主义色彩的称谓，因为它标榜着豪气、勇猛以及胆识。对于一些病人来说，他们则更喜欢实际一点的名字，如中风患者或是 HIV 携带者。

不管你喜欢的是哪个词，幸存都是一道非真即假的命题。医疗公司花了几十年的时间研究那些痊愈了和死去了的病人，反正不是生就是死，科学家们把这叫做二元思维。只有两个变量，A= 生，B= 死。你只能二者选其一。当然，在现实生活中，活着是沉重的。生活很复杂，那是一条颠簸

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的道路，而不是一个终点。从危机到正常的道路并不是笔直而平坦的，你还会遇到很多的分岔路口。事实上，那是一条荒芜而崎岖的道路。一位专家这样形容：生活不是线性发展的。

幸存者们不是大英雄，不是每一次都能征服困境，从此过上无忧无虑的生活。如果你觉得他们每一次都能大获全胜，那你就错了。他们都是平常人，会赢，也会输。他们或许都有着相似的思维模式，但是个性却可能南辕北辙。他们都克服了各自的困难，但所用的方法却不尽相同。他们并非总能很好地适应，保持乐观，他们也会感到压抑和沮丧。他们未必能垂垂老去，有时只是多争取了几个月的时间。因此，幸存者最终的定义应该是这样的：**不管还剩下多少时间，都能全然地享受人生，让每一天都过得充实的人**。他们遵循心底最真实的感受，不一定每分每秒都在和疾病作斗争，比如说，洛盖赫里格病（ALS，也称为肌萎缩性侧索硬化症），或者是每分每秒都在为治疗帕金森病筹款。他们也有难受的时候，也会挣扎，也会屈服。但即便肉体消亡了，他们也还是幸存者。他们会以另一种更加不朽的方式陪伴着我们，即便逝去了，他们也依然是杰出的生存者。

冰川上的奇迹

那是一个黑色星期五（逢 13 号的星期五），南多·帕拉多（Nando Parrado）跟随橄榄球俱乐部的朋友们一起从乌拉圭飞往智利，希望能在那里晒晒太阳，放松一下，再运动运动，好好享受他们的周末。但他们的双引擎涡轮螺旋桨飞机不知出了什么问题，一头撞上了安第斯山脉一座陡峭的山峰，坠毁在冰川上。在这架 571 型飞机上的 45 名乘客，有 12 名在撞击中身亡，另有 5 名当晚也冻死在海拔 3 500 米的刺骨寒风中。帕拉多，这位高高瘦瘦的 21 岁大学生，神志不清地昏迷了 3 天。他的头部被撞破了四处。其他的幸存者放弃了他，把他拖到了死人堆里。

这是帕拉多于 1972 年 10 月 16 日早上清醒过来时听到的第一句话。他当时就迷惑了：为什么我会觉得这么冷？为什么我的头会这么疼？帕拉

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

多把手移到了太阳穴，发现右耳上面有伤口凝结成的血块。他轻轻地按下去，那感觉，用他的话来说就是“像海绵一样，挺有弹性的”。这种感觉让他的胃部一阵痉挛，因为他意识到，自己正在把破碎的头骨挤向大脑表面。帕拉多很快便发现，他的母亲尤金妮亚已经在空难中丧生了。他 19 岁的妹妹苏西随后也因为伤口恶化，抵挡不住严寒，死在了他的怀里。面对巨大的丧亲之痛，帕拉多没有让自己流下一滴眼泪。脑海中有个声音不断地提醒他：不能哭，流泪会消耗身体里的盐分，你必须保持盐分，才能活下去。

在冰川上度过了 60 天，随着饥饿和死亡的逼近，帕拉多和另外两名受困的同伴只能拼死一搏，外出“探险”，希望能借此自救。其中的一位男同伴一天之后就折返了，留下帕拉多和罗伯托·坎尼萨（Roberto Canessa）继续攀爬。借助从机身残骸中扒出来的最原始的工具，他们爬上了 5 000 米的高山，然后发现了一幅令人震惊而沮丧的画面——他们所在的地方根本没有人烟。飞机坠毁的地方恰好是安第斯群山的最深处，科迪勒拉山系，那是一片渺无生机的浩瀚冰川。但在帕拉多“如火车头般，勇往直前”的带领下，他们又艰苦跋涉了 10 天，决定回到事故地点，拯救自己以及其他的队员们。在营养不良、精疲力尽的情况下，凭着帕拉多所谓的“对回家不可磨灭的渴望”，他们坚持跋涉了 70 000 米，穿越了天寒地冻的荒原。当遇到了一位骑着马的牧羊人时，他们知道自己终于得救了。帕拉多潦草地给救援队写了一张字条：

“我们的飞机失事了，我是从雪山里走出来的……”

后来在医院里，帕拉多的父亲问他：“南多，你怎么活下来的？在雪山里困了这么多天，还没有食物……”帕拉多说，在要被饿死的紧要关头，他们别无选择。在激烈的辩论之后，他们决定割下罹难者身上的肉，以此充饥。他的父亲一点都没有被吓倒，他说：“你只是做了自己不得不做的事情，欢迎回家。”

571 型飞机上的 16 名幸存者受到了英雄般的欢迎以及明星般的欢呼。如今，帕拉多已经成为了一名成功的商人，同时，他还是乌拉圭的电视名

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人。他已经结婚将近29年了，育有两个十几岁的女儿。他周游了世界，玩过赛车，发表过激动人心的演讲。他跟我讲述了在犹他州盐湖城内的一段非凡经历。在一次演讲中，当他谈到在安第斯山上严酷的考验时，他发现一位蓬头垢面的妇女听得哭了起来。她的头发脏兮兮的，衣服看起来也乱蓬蓬的，她没有化妆，面无血色。帕拉多演讲完后，她走了过来，说："您今天救了我一命啊！过去的我已经死了，但是今天又活了过来。"她解释道，几年前，有一次她倒车出车道时，竟一不小心，把女儿给碾死了。她说，"我杀了我的孩子，我真的觉得自己已经死了！"她说，从此以后她不再关心任何事情，也从不照顾自己，她已经不打算活了。帕拉多不知道该说些什么，他把这位妇女拉到怀里，给了她一个坚实的拥抱。是的，这位蓬头垢面的妇女并没有在冰川上生存过72天，也没有失去大半个家庭和两名最亲密的好友。但是，帕拉多认为，这还用怀疑吗？从内心的层面来说，她经历的伤痛一点不比自己少。

帕拉多告诉我，在那之前，他总觉得自己幸存的经历是值得骄傲的，但又说不上来为什么这样的骄傲会有点奇怪，让人觉得不舒服。只有那些站在厚厚的积雪上的人才知道，那深深的绝望、刺骨的寒风以及快要饿死时的那种恐惧。探险杂志总是把这一发生在安第斯山脉的灾难排在每一个"历史上最伟大的生存故事排行榜"的第一位。他们的经历被拍成了电影和纪录片。但是，在拥抱这位妇女的时候，他发现了一些更加深刻、更加普遍的道理。他在著名的回忆录《安第斯奇迹》(*Miracle in the Andes*)中写道："很多时候，我们都会面对无望和沮丧，我们也都经历过悲恸、放弃以及重大的损失。所有的人，迟早都会不可抗拒地面对死亡的接近。"久久地拥抱了这位妇女之后，他突然想到了一句话，轻声对她说：**"每个人的生命中，都有一座安第斯山，你也不例外。"**

规则2：没有谁比谁更不幸

当面对灾难的时候，人类便会本能地开始比较。谁的遭遇更加悲惨？被困在冰天雪地的安第斯山脉，还是意外地杀死了自己的孩子？这样的比

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

较是必然的，但却不可能得出一个结论。即便是有的挑战看起来更加残酷，更让人畏惧，但如果你战胜了自己面临的困境，这便和那些排在幸存榜上，有过那种惊天动地的经历的人没什么两样。幸存者俱乐部的第二条规则就是：它们之间没有任何联系。诚然，灾难来时有大有小，各不相同，但只要它发生在你的生命中、需要你全心全意地应战，而这一战对你来说至关重要，那么，这就没有任何的可比性。此时此刻，你正面临人生的紧要关头，比较已经不重要了。不管这个时刻是在冰川上还是在车道上，幸存者俱乐部的第二条规则告诉你：你所面临的挑战和其他人面临的没什么两样。

唯一幸存的人质

他先是感觉到枪抵在了自己的耳朵上，然后便被粗暴地推进了一辆绿色奔驰的后座。泰瑞·安德森记得当时在想：我这回麻烦了，麻烦大了。一时半会儿怕是逃不掉了。他的直觉是对的。这位身在黎巴嫩的美联社记者此后被当成人质，蒙住双眼，用链子锁在墙上，关押了 2 454 天。

1985 年 3 月 16 日一大早，安德森刚和朋友在西贝鲁特打完网球。在一条狭窄的小道里，他遇到了三个衣着破旧的持枪男子。其中一人用枪抵着他的脑袋说：“进去！不然我就开枪了。”他用力地把安德森推倒，用一条破毯子盖住。车子行驶了一段时间后，他们用绳子把安德森绑住，拿了块脏布蒙住他的眼睛，对他进行了盘问。然后，他被铐住手脚，绑在一张铁架床上。他根本站不起来，更别提坐直身子了。大小便只能在床边一个臭气熏天的塑料瓶子里解决。在铁架床上连续躺了 24 天之后，安德森觉得自己快要疯了。他对其中的一个绑匪说：“我受不了了，我是人，不是动物，你们不能这样对我。”

“你想干嘛？”看守的人问道。

“我要一本书，一本《圣经》……而且你要松开我身上的链子，不然我会发疯的。”

第二天，他们解开了安德森身上的锁链，给他买了一本全新的红皮《圣

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

经》。并且允许他每天有30分钟的时间可以把蒙在眼睛上的布取下来，进行阅读。安德森终于闻到了新鲜的油墨味，摸到了全新的封皮，看到了《创世纪》中的前几个字：起初……

在我们谈话的时候，安德森正在家里给自己准备午餐——意大利面和沙拉，还搭配了一种南非的红酒皮诺特。他有一个大概能容纳3 000瓶酒的酒窖，里面收藏了700多瓶皮诺特，而且这个数字还有望继续增加。安德森住在俄亥俄州雅典郡一座100公顷的农场里，那里的生活很惬意。[1]他养了十几匹马，并且亲自训练它们。每天一大早，他都会训练那匹2岁的名叫舍赫拉查德的密苏里狐步马。现在，他正向窗外的池塘、马场、马厩以及围场望去。

我问他，你和其他的人质是怎么熬过被囚禁的那段日子的？他解释道："我们不得不在内心深处探究，自己究竟拥有些什么。人们可以做的事情太惊人了。"身为特派到越南的海员，安德森担任着三个大陆的通讯员，专门负责对每一次的自然或是人为灾害进行报道。在他漫长的新闻生涯中，他很后悔没有写过多少关于平凡的人们所做出的惊人壮举。而他最醉人的实验室，便是黎巴嫩的囚牢，他在那里认识了另外的9个人质。这些年来，他始终密切地关注着其他人的状况。安德森说：获救之后，大概20个长期被囚禁的人质当中，有一人直接被送到了精神病院，再也没有出来过。另外一个在里面住了10年，才走了出来。他说："我们都受到了不同程度的伤害，但是我相信，我们都会恢复得很好。"[2]

安德森继续说："活下来是一回事，但如何能体面、有尊严地活下来，这就是另一回事了。"他相信，这次灾难最大的收获之一，便是看到了同伴们如何在不丧失体面和人性的情况下，熬过最艰难的时刻。他想起了自己那些最艰难的日子，那时他曾经想过要放弃，因为再也承受不住更多的

---

① 获救之后，安德森状告伊朗当局包庇绑架者。2000年3月，联邦法院判给安德森和他的家人341 000 000美元，补偿他们在痛苦和折磨中所受到的伤害。但是安德森说，他根本没有收到全部的赔款，只是从伊朗的冻结资产中获得了一小部分。

② 安德森说，至少有10名人质被处决或是被折磨致死。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

虐待、隔离以及那令人恶心的一碗碗肥羊肉和米饭。当时他说道："神啊，我撑不住了，我完蛋了，我屈服了。"

他在极具震撼力的回忆录《虎穴》(*Den of Lions*)中写道："在最糟糕的时刻，因为彻底放弃了，你无法进行任何完整的思考，也感觉不到任何真实的疼痛，你根本就没有感觉，有的只是筋疲力尽和无限的等待，等待能有什么东西出现，比如说温暖、光亮、温柔。在这里你只能接受——接受现实、接受自己、短暂休息、养精蓄锐。这对于现在来说，足够了。"

安德森觉得他有一两次感觉到了这种体面。他写道："几个小时之后，那种状态消失了，愤怒、绝望以及渴望又回到了心中。但那种感觉还是在的，那种存在感。有时候，又会再一次遇到这样的感觉，十分短暂。只可惜不能经常遇到，只是有时。"

"与此同时，等待的日子是漫长的，日复一日。而夜晚的时间，则被用来祷告、思考以及想着如何回到那样的状态中。"我们都发现了自己身上这种神奇的力量。安德森相信，它就在那里，在我们心中，等待着被释放。

规则 3：你远比想象中强大

幸存者俱乐部的第三条规则就是：你远比想象中强大。当面对真正的危机时，你便会发现自己身上从来不曾有过的能力和力量。放眼世界，每一个幸存者在接受采访时都会提及这样的现象。有时，他们会发掘出自己从未意识到的潜能。偶尔，这样的潜能，就好比说固执，还会被当成是缺陷，但这最终却救了他们的性命。第三条规则强调了一条谚语：困难造就人。当你真正面对考验，你甚至会被自己的能力震惊，它们早就蓄势待发了。

住在隔壁的超级英雄

艾琳·克罗尔的家看起来就像一幅五彩缤纷的拼贴画，画上都是她各式各样的兴趣：满地堆得老高的毛线球、墙面上挂着的棉被、在世界各地

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

游玩时拍下并裱好的照片、还有起居室里给女儿用的织布机。在这凌乱却又极具创造性的小屋里，克罗尔递给我一个透明的塑料袋，上面标着 BIOHAZARD SPECIMEN BAG（生物危害标本袋），还贴着一个显眼的橘红色标签。袋子里面装的是一节标着 #1 FOREIGN BODY（异物 1 号）的试管，里面是那截刺进她胸口的毛衣针碎片，碎片上面还沾着她的血迹。这是她专程跑到斯坦福医学中心病理学部要回来的。某天心血来潮的时候，她打算把这枚针头和它刺进心脏时拍的 CT 片子放在一起，做一个“愚蠢的小神龛”。

午餐的地点，克罗尔选在了酷乐咖啡厅，那是斯坦福大学校园内的一家餐馆，据说是根据主厨和老板的名字命名的。从克罗尔家开车到那里只有很短的路程。我们的位置朝向一座雕塑花园，在那里，罗丹的铜像闪闪发光。饭吃到一半的时候，让我意外的是，克罗尔突然身子前倾，解开了亚麻衫上的扣子。我曾经问过她的伤疤，她正准备向我展示：从脖子到胸前，有一条粉红色的疤痕，那是医生为她开膛取针的时候留下的。然后她指着旁边一个格子状的伤疤，那是另一场更为激烈的生存战争所留下的勋章。

那是星期六的早上，距离医生帮她取针，缝合只隔了 12 天。克罗尔在家里休养了一周，丈夫和女儿都无微不至地照顾着她，为她准备美味的食物，拆换绷带，一家人的感情比以前更亲近了。在亲戚和朋友中，她想不出名都难。女儿同学的家人们纷纷寄来慰问卡和自家烘焙的糕点。克罗尔很感谢他们的关心，但只希望能快点摆脱这一厄运。

那周六，克罗尔醒来时感到胸部和背部疼痛难忍。她翻腾着，挣扎着试着呼吸。克罗尔完全不知道为什么会出现这样的症状，因此她迅速地赶到了急诊室。正当她觉得生活好像已经逐渐回到正轨时，她又重新躺在了病床上。医生们在她身上戳戳刺刺，听她的心跳和肺音，低声地说出他们最大的担忧：肺部可能有血栓，这是一种很可能会致命的血块。他们直接进行了扫描，并给她服用了大量的吗啡，以缓解疼痛。克罗尔痛苦地等待着结果，她颤抖地想着：就这样了吗？我要死了吗？医生们回来之后，摇

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了摇头，显得很疑惑。测试结果呈阴性，没有血栓。事实上，他们没有发现任何异常，她的肺部很干净，心脏也恢复得很好。所以他们解释说，这可能是手术后短暂的不适反应，然后又多给了她一些止疼片，让她直接回家。

第二天是星期天，她紧张地醒来，并没有感到任何的疼痛。克罗尔觉得很幸运，她终于可以继续自己的生活了。她已经准备好要回到工作岗位上，回到那些等待她参加的计划中。但又一次，事情发生了翻天覆地的变化。星期一下午，克罗尔正独自一人在家，电话铃响了。斯坦福医疗中心的一位放射科专家告诉她，希望她能马上到医院来一趟。在医院里，医生们解释道，情况很紧急。疼痛和那根毛衣针完全没有任何关系。一位放射科专家在她的CT扫描上发现，她的手臂下有肿块，看起来很像是淋巴结肿大——那是乳腺癌的病灶，他们需要立刻切片化验。在接下来的日子里，克罗尔被诊断出患有高度散发性乳腺浸润性导管癌（high-grade invasive ductal carcinoma）。她的右乳患了癌症。

十几年前，她曾经战胜了左乳上的癌症，但这次要面对的却是一种新的癌症。如果是旧肿瘤重新发作，便意味着癌症可能已经扩散，那样她活下去的几率可以说是微乎其微。但这次却不一样，这是一场全新的战斗。当医生告诉她，只有一节淋巴发生病变，癌症可以得到控制的好消息时，克罗尔兴奋得大叫起来。

她的医师们说，刺进心脏的那根毛衣针其实算是救了她一命。如果她没有被送到急诊室，没有经过各种仪器的检测，这个肿瘤或许只能等到长成并且扩散之后才会被发现。多亏了这根毛衣针和那一阵莫名其妙的疼痛，他们才及时地发现了这个恶性肿瘤，他们坚信，克罗尔可以再一次战胜它。克罗尔记得，当时她是这样想的：毛衣针扎进心脏我都没死，这小小的癌症我一定可以战胜的。

克罗尔花了大半年的时间进行手术、化疗以及放射治疗。每一次到医院去，她的身边都有亲人或朋友陪着。在那期间，她努力做出了一床棉被、一些针织的短衫、丝巾和围巾，并且看着女儿迅速地长大。她在治疗中受

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了很多苦，但也发现了自己身上从未发现过的一些闪光点。她总是以一种敏感的天性战斗着，努力从消极的环境中汲取养分。有时，她难免意志消沉，而从体质上来说，她的身体也不是特别的好。每每谈到这段经历，她都会说“我自己也吓了一大跳”，她补充道：“我从没想过自己还会有这样的力量。”

艾琳·克罗尔的故事包含了书中提到的 3 条规则。终究，人们都得加入幸存者俱乐部，有的时候还不止一次。当你身处战壕之中，直接要面对的便是那个最重要的挑战。而最让人吃惊的是，当你真正接受考验的时候，你会发现自己居然有着意想不到的力量。享受着心爱的美味的克罗尔承认，她看起来并不像什么神力女超人，但这才是重点。在生存大战中幸存下来的超级英雄、超级幸存者们就在你的身旁。他们本身并不引人注目，但他们可能就住在你的隔壁，或是在你周围工作。在很多方面，他们都和你没什么两样。书中其余章节便是要为大家指出他们是如何做到这些的，而你，又应该如何去做。

幸存者1号　抬起雪佛兰的大力士母亲

1988 年 11 月，一位名为莱昂尼德·塔拉年科（Leonid Taranenko）的苏联举重选手表演了一项惊人的技艺。在澳大利亚的首都堪培拉，这位奥运冠军、超级重量级选手，在挺举的项目中一把将 266 公斤重的杠铃举过了头顶。这是历史上最伟大的一举。32 岁的塔拉年科体重 140 公斤，身高 1.8 米，他每周都要进行 6 天的紧张训练。尽管因为赛制的更改，他的世界纪录后来被取消了，但从那之后，没有一个人能在公开的比赛中抓起那个重量。在人数稀少、人人都练就一身钢筋铁骨的举重界里，很多人相信，塔拉年科便是最强大的神话。

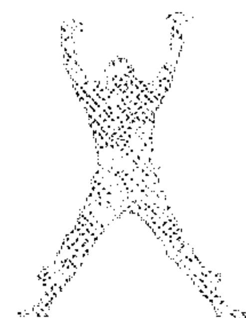
在庆祝世界纪录的时候，从来没有人会想到过像安吉拉·卡瓦洛这样的人物。她是一位体重 65 公斤的母亲，从来没有参加过举重训

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

练或是到体育馆健身。在1982年的耶稣受难节这天，卡瓦洛的儿子托尼正在一辆白色的雪佛兰羚羊车底进行熔补。车子用空心砖和千斤顶架了起来。托尼卸下了一个后胎，让它摇摇晃晃地挂在那里。不知怎么，托尼触动了车子的支架，这辆1964年的雪佛兰便直接砸了下来，他在起落架下被砸得晕了过去。卡瓦洛看见儿子的腿从车底下伸出来，便把手伸到车底，一把抓起了闪亮的金属挡泥板。这辆羚羊重达1 500公斤，但卡瓦洛强撑着将它抬起了几厘米，以“减轻儿子身上的重量”。她用脚踢了踢儿子，但他没有反应。她接着叫着“托尼，出来！快出来”，但还是没有回应。

卡瓦洛如今依然住在佐治亚州，距离亚特兰大东北方向50公里处，劳伦斯威尔市的那所老房子里。她对这场灾难只记得个大概。她知道自己全身肌肉紧绷着，死死地托住了挡泥板，但究竟站了多久，她不记得了。她已经51岁了，身高约1.8米，平常并不经常锻炼，只是会定期在家里的游泳池里游泳。她已经有了两个孙女，是个奶奶了，平常购物时连杂货都不用提。她说：“我只觉得体内的肾上腺激素一阵狂涨，就把车抬了起来。”

他的儿子没有在事故中受到任何的伤害，而卡瓦洛便是关于书中第3条规则的一个活生生的例子——你远比自己想象的要强大。但肾上腺激素在这其中究竟起到了多大的作用呢？1960年，两位芝加哥的科学家分析了在强大的心理压力下人们前臂肌肉结构的变化。他们发现，屈肌力量在一些刺激物，比如说肾上腺素和安非他命的作用下，可以提高26.5%~31%。两位科学家总结道：因为种种“后天环境”的限制，人们往往不能发挥出他们最大的力量。换句话说，我们远比想象中要强大，只是我们很少有机会运用这样的力量，就如同安吉拉·卡瓦洛所说的那样，“这是一个母亲与生俱来的力量”。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第2章　为什么有如此多的人无辜丧命



人类最适宜的核心体温是 37 摄氏度。如果在这个基础上体温继续下降，人体的功能便会发生紊乱。比如说，当下降到约 32.8 摄氏度时，人便会开始产生幻觉；下降到约 32.2 摄氏度，会出现心律不齐；下降到约 31.1 摄氏度，人就已经冷得连哆嗦都不会打了；再继续下降到 30 摄氏度，人便会失去知觉。死亡的丧钟会在体温下降到约 26.7 摄氏度的时候敲响。

根据这个低温规律的标准，保罗·巴尼曾经距离死亡只有 1.1 度之遥。当救援人员从波罗的海上的一张救生筏中把他拉起来的时候，他的核心体温只有约 27.8 摄氏度，比陷入昏迷的温度低了 2.2 度。然而，这名 35 岁的男子居然还很清醒，甚至可以微笑着宣布："很高兴我还活着！"巴尼是爱沙尼亚号（Estonia）海难事件的生还者。爱沙尼亚号是一艘巨大的汽车轮渡，在一场 9 级风暴中不幸沉没，致使船上 852 名乘客遇难。今天，巴

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

尼懒洋洋地窝在英格兰伯克郡家中的沙发上，对我说，他能幸存下来，有很多方面的原因，而其中最重要的就是他很节俭，而且患有幽闭恐惧症。

1994 年 10 月 28 日，巴尼连夜乘船从爱沙尼亚赶往瑞典。为了节省大约 40 美金，他决定不买船舱里的票，而是选择在这艘 15 000 吨的巨轮的甲板上随便找个地方，对付一宿。大约晚上 11 点的时候，他在甲板上找到了一个很好的栖身之所，尼普顿咖啡厅。这家自助餐厅位于 5 号甲板上，在巨轮的后部。咖啡厅外，惊涛骇浪正"狂暴"地拍打着船身，爱沙尼亚号正在暴风雨中穿行。巴尼很庆幸自己没有晕船，至少现在还没有。他在一张长凳上把睡袋铺开，然后便进入了梦乡。半夜 1 点左右，他被一声巨响惊醒。巴尼发现，船身正以一种奇怪的角度向右倾斜着，桌椅也都开始滑动了。起先，他怀疑或许是船搁浅了，撞上了暗礁或者是芬兰群岛中的某个岛屿。但随后他意识到，船身并没有剧烈地摇摆，相反，它在向一边倾斜，而且倾斜的角度越来越大。他说："当时我想，在这样的情况下，我们必须有所行动。"

巴尼是一名景观设计师，拥有两个硕士学位，用他自己的话说，他总是很善于让自己"认清形势"。他当时判断：最好去处是咖啡厅和外面散步甲板之间的通道，那里能让自己站得更稳，同时也方便找出求生的路线。随着船身更加倾斜，他在门框旁边不停地移动着，以保持身体平衡。在这个摇摆不定的高点上，他试图在脑海中重新勾勒出巨轮的构造，但是大脑接收到的信息太多、太杂，一时间让人有点混乱。看着桌上的盘子和杯子滑落下来，碎了一地，他意识到了一个事实，那就是：船并不是自己向右倾的。巴尼开始越来越绝望了。没有船长或是船员站出来做紧急声明，周围也没有任何逃生用的器械。他说："我意识到眼前的情景让人绝望，我很可能会没命。"巴尼本以为乘客们会争先恐后地逃生，他甚至想象到了人们为了争一艘救生船而拳脚相向、大打出手的情景。但事实却恰恰相反，他看到的是一个非常奇怪的场景：大部分人似乎吓傻了，什么动作都没有。巴尼说："他们就站在原地，一动不动，仿佛被冻在了船上，只等着有人出来发号施令。"灯光忽明忽暗地闪烁着，他们就像一尊尊大理石雕像，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

脸色苍白，一动不动。

巴尼问身边的一位和他同样抓住门框的爱沙尼亚男子："他们为什么不逃啊？"

男子答道："他们还没反应过来呢。"

有那么一两分钟，巴尼和他争论着他们能在七八摄氏度的波罗的海中坚持多久。爱沙尼亚人回答：4 分钟。从他们所在的位置只能看见一条救生带，巴尼说："我们都死死地盯着它。"但是它在墙上，被一条大沟隔住了，那是原来的散步甲板。巴尼有点犹豫，距离太远了，然而爱沙尼亚人却采取了行动。他跳进了那条沟中，努力地想抓住救生带，但这时一个大浪打来，冲上了船尾，把他和救生带一起冲走了。

在那一刻，巴尼意识到，很快就会轮到自己了。他说："只剩我自己了。"因此，他用尽全力排除着脑海里每一个干扰，无视巨轮发出的奇怪的嘎吱声及船上倾斜的物体，集中精力，拟定逃生计划。他先是尽力从行李中找出了一些保暖的衣物，然后便开始全力寻找逃生路线。他把靴子脱了下来，如果被它们的重量拖到水中淹死那太不值了，然后开始研究地形。船已经沉向一边了，天上的一轮弯月勉强为这离奇的场景投下了一丝光亮。原来散步甲板的顶部已经成为了由笔直的过道和通风口组成的爬梯。巴尼明白，这就是他的出路。他顺着"梯子"爬了上去，很快他发现，偌大的爱沙尼亚号已经翻转了过来，船上只剩下他一个人了。凛冽的海风刮在他的脸上，巨浪从四面八方打来，仿佛威胁着要将他冲走。但是他已经不记得要怕了。相反，他对这一切充满着敬畏。他回忆着当时的场景，说道："我得意洋洋的，好像突然间解脱了，不再因幽闭的环境而恐惧，我摆脱了那可恶的疾病。虽然我还没有真正脱离危险，但我已经感到了无限的慰藉和无比的欢欣。或许这真的很短暂，但我依然有时间思考。"他停顿了一下，接着说："即使世界上有再多的地方，我也不可能遇上像现在这样的情形了！我站在风口浪尖上，连鞋都没穿，狂风暴雨不断地冲刷着我的身体，而我的船也即将要沉入海底。此时此刻，我脚下踩着的便仿佛是一块巨大的冲浪板。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在船的另一端，大概150米远的地方，巴尼看见一些其他的乘客正在努力地给一艘救生筏充气。在风浪的冲击下，他沿着船边向他们靠近。但是船体上密密麻麻地布满着舷窗，在巨大的漩涡中，谁也分辨不出哪个窗子是开着的，哪个是关上的。一步踏错，便有可能让他重新跌落到下沉的船体中。他万分小心，终于走到了船头。

巴尼帮着其他人充好了救生筏，并在最后一刻跳了上去，但一个大浪打来，船翻了。水下一片漆黑，巴尼拼命地游着。海里到处都是游客，有的已经死了，有的正拼命地向安全的地方游去。巴尼把救生筏翻过来之后，挣扎着爬了上去，同时把好几个人都拉了上来。最后，总共救上了16个浑身湿透、不断发抖的游客，大家颤抖着抱做一团。风暴暂时地停了下来，浪也平静了。海面上的景象看起来十分诡异，就好像灾难电影的布景，救生筏上下地漂着，远处灯塔上的光忽明忽暗。在一片红色的烟雾中，爱沙尼亚号在倾斜了30分钟后，完全沉入了海底。船上的989名乘客，有三分之二甚至没能从船上逃出来。很多人被困在了船舱里或者是走道上，根本没有逃生的机会。而剩下的人则像雕塑般呆愣着，根本没有任何反应。巴尼和其他成功逃离出来的乘客现在要面临的则是无边的海洋、时速95公里的海风，以及一次灾难之旅。

火场上的“大理石像”

保罗·巴尼的故事反映了人们缺乏求生意识的现实：很多人无辜地死去了。他们变成了僵硬的大理石像，忘了采取任何行动。发现这一现象的是约翰·里奇（John Leach）博士，他是世界上顶尖的生存心理学家。他在英国的湖区住了20多年，那里靠近苏格兰的边境，是一个有着野生动物、瀑布、森林的天堂。他还在兰卡斯特大学开设了一门求生心理学的高阶课程。里奇博士给自己倒了杯茶，回忆起了那段让自己加入幸存者俱乐部的不幸经历。一天晚上，里奇在伦敦国王十字地铁站转车，那是一个四通八达的换乘站，高峰时期的客流量能达到每小时30 000人。他往挤满了人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的通道里走去，心里有点迟疑，面对转车这种苦差事，换任何人都会有同样的感觉。然后他便看到了“我这辈子见过的最浓烈、最油腻、最恶心的烟”。刚开始，大家都觉得这并不意味着什么，又没有着火，只是呛人的浓烟，就像从船上的烟囱里冒出来的一样。他清楚地记得那股黑烟源源不断地从一个报摊的隔板里冒出来。肯定要出大事了。他想都没想就向地面上的出口冲去。在车站上面，主售票大厅附近，他吃惊地发现雄伟的维多利亚玻璃圆顶已经消失在了滚滚的浓烟中。

车站外面，入夜的寒风嗖嗖地吹着，救火车高声地鸣着警笛匆匆奔赴火场。人们在夜色中四处奔逃，身上满是烟灰和尘土。里奇决定回到火场帮忙抢救。他曾经参过军，受过救火训练。但一名警察阻止了他，让他马上离开。里奇解释说自己受过专门的培训，他想要帮忙，但警察根本不理他。无奈里奇只能往回走，开始进行实时的观察。那天是 1987 年 11 月 18 日。

事发 21 年之后，很多记忆都已经淡去，但在里奇的脑海里，一些景象依然历历在目。他还能闻到当时肮脏的烟味，那比他所遇到的任何东西都要脏。他还能听到一位穿着制服的铁路工人在哀嚎：“下面还有人，他们会被烧死的！”无法解释的是，当火势开始蔓延，火车却依然不停地驶进站台，任由大量的乘客涌进浓烟滚滚的站台。同时，在地面上，工作人员也依旧毫无意识地引导着大量乘客走进电梯，把他们送入火场。从他的角度看去，他还看到了另外的两个场景。首先，很多乘客还是沿着往常的路线匆匆走进车站，根本无视里面的浓烟和火焰。他们就这么朝着灾难走去，甚至是径直朝着人群走去，那里的很多人身上都着了火，正想方设法地要往外逃。一位女士甚至向一位经理走去，问着很明显的事实：“这是不是说我的火车已经被取消了？”其次，在地下，很多权威人士已经完全不知所措。有一位官员被吓呆了，六神无主，泪流满面。

在这场国王十字车站的大火中，共有 31 人罹难，是地铁事故史上最严重的一次。调查人员后来指出，起火的原因是一根点燃了的火柴从电梯的木质踏板中间掉下去，点燃了润滑油和垃圾，随后蔓延到穹顶的壁画上，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

火焰和浓烟产生了放电现象，大火吞噬了地面上拥挤的售票广场。广场已经成了“炼狱”，里面的温度已经超过了870摄氏度。参与救火的消防队员多达150名，其中一人在抢救中殉职。令人难以置信的是，在地下的员工居然没有一个人想起用灭火器施救，或是用水灭火。一位官方的调查员发现，他们“可悲到根本不知该如何应对”，大部分人的做法根本是“毫无章法，毫无规矩，仿佛完全没有受过训练”。

里奇给这种症状取了一个名字，叫怀疑反应（incredulity response）。人们只是不相信眼前看到的景象，他们告诉自己伦敦最繁忙的地铁站不可能着火，他们看到的不是真的。因此他们还是各忙各的，心理上还是偏向于按常态进行工作。他们觉得好像一切都没什么问题，低估了危险的严重性。有的专家把这一现象叫做“分析瘫痪”。危机所带来的压力会导致大脑摄取新信息的关键部位失灵，从而使人们丧失做出正确判断的能力，让他们变成一座雕像。约翰·里奇把国王十字车站的那场灾难当做课程中一个重要的案例。事实上，这一灾难后，他在自己关于求生的结论上又添了一条。他后来在一篇文章中直白地写道：“如果你拒绝相信眼前的景象，不积极采取行动，那就做好变成受害者或是尸体的准备吧！”

未打开的降落伞之谜

想要解开为什么在危机中有人死去，有人生还的奥秘，就必须在极大的压力下对人们进行测试。但这就存在着一个棘手的问题：紧急情况下所受到的刺激几乎不可能在真实场景中被测量或是被捕捉到。不过幸运的是，心理学家在探索答案方面还是很有创造性的。他们往往会去一些最不可能的地方，比如说威斯康星州东特洛伊。2006年6月，那里的人们在小小的市立机场里听到了一阵可怕的撞击声。人们没花多长时间便找出了声音的来源。在一个飞机修理库里，他们发现了卢卡·伯特托破碎的身体。他是一名31岁的意大利工程师，最近才搬到这里。伯特

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

托已经在这里跳伞33次，人们最后一次看见他时，他正从900多米的高空往下跳，和他一起跳的还有当地天空骑士跳伞俱乐部（Sky Knights Parachute Club）的六个人。没有人看见他“下去了”，这是行内人士对于失事摔死的婉转说法。调查人员发现，他的降落伞主伞的手柄、紧急脱离包、备用伞都还在原位，没有被拉动过。出于某种原因，原本设计在低空时自动开伞的安全装置也失灵了。一位验尸官总结说，在跳伞时，伯特托并没有服用药物的迹象，他是死于严重的内伤。为什么这位年轻人从高空跳下去的时候没有打开主伞或者是备用伞呢？他真的只是单纯地忘了拉开手柄吗？自杀的可能已经被排除了。美国跳伞协会称这起事件为“一次悲剧性的灾难”。生存专家们相信，这可以作为一个案例，用于研究为什么人们会无辜丧命，以及我们为什么不能自救。

詹姆斯·格里菲思（James Griffith）是国内顶尖的专家，专门研究怎样的错误会导致人们在跳伞时意外身亡。我们交谈时，他刚结束了一天繁忙的工作——在宾夕法尼亚州中南部的跳伞区，从4 000米的高空跳了四次。他今年已经40岁了，是个跳伞的老手，而且还是一位兼职跳伞教练，在过去的10年中他跳了3 000多次。他真正的职业是西盆斯贝格大学（Shippensburg University）的心理学教授，研究过1993年之后每一次致命跳伞事故的报告。他说：“每一次跳伞的时候，从字面上讲你都是在拯救自己的性命。每一次，你都以某种方式躲过了死亡。”是的，只要有好的训练和器材，这项运动相当安全，“但总是有这样一个因素，那就是有的东西会出问题。”

格里菲思说，如果研究过所有的事故，你就会发现，发生在卢卡·伯特托身上的事情并不惊人。那甚至还有一个专门的名词，叫“开伞失败”（no-pull），用于形容跳伞者下落时没有成功地打开主伞或者是备用伞。另一种情况则是叫“低空开伞”（low-pull），形容跳伞者在纬度过低时才将伞打开，但通常已经来不及了。格里菲思说，每一年，在2 500 000跳里面，大约会有35人因为事故而丧命。这就是说，每71 000跳中，会有一人丧

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

命。[1]这个数字只是一小部分，占跳伞死亡总人数的10%，其中包括开伞失败和低空开伞。但是，究竟是什么出了问题呢？简单来讲，这是**人为错误**。

在排除自杀、心脏病突发，或者是头部受到撞击的可能性之后，在75%开伞失败或者是低空开伞的案例中，跳伞者们都失去了情境意识。他们因为一些别的事情分了心，忘记了自己身处的高度。格里菲思说，很多人只有非常有限的“注意力资源”（attentional resources）。这就意味着他们只能在同一时间内关注有限的事情。如果他们很忙，比如说，正忙着练习一项新的飞行技能，他们则很有可能忘了拉下手柄。这或许让人很难置信，但是格里菲思说，跳伞者有时或许太专注于某些事情，而忘记了将伞打开。此外，“人类的时间概念实在太差了。”即使是跳伞者知道应该在从飞机上跳下的45~75秒之后打开主伞，在判断时间的时候也可能会错得离谱。当他们最终把伞打开时，或许已经太迟了。

另外，一个更令人困扰的导致开伞失败的原因，便是跳伞员者所谓的“大脑锁闭”（brainlock）。从飞机上跳下，心跳加速，受压力影响荷尔蒙的分泌激增，有那么几秒钟脑子里会一片空白，完全做不出任何反应是很正常的事。你的确可能忘记身在何处或是正在干什么。我们每天都会遇到这样的情况，脑子突然失灵了，但那时我们通常是坐在办公桌前，或者是在杂货店里推着小车购物。但当你正以每小时200公里的速度向地面下落时，如果不能及时恢复正常，很可能就会没命。朋友们和跳伞者们怀疑，伯特托在最后一跳的时候，大脑锁闭了。每一个跳伞的人都可能会遇上这样的状况，尽管人们相信，从大脑锁闭中及时恢复的机能和跳伞者跳伞的次数成正比。

“大脑锁闭”到底是怎么一回事呢？事实上，约翰·里奇曾经尝试过对它进行测试。他和同事瑞贝卡·格里菲思（Rebecca Griffith，和上文提到的詹姆斯·格里菲思没有关系）一起，测试了40位跳伞者三个不同阶段的记

---

① 相比之下，你今年死于在地面上普通的跌倒，比如说，从楼梯上滚下来的几率是1/20 000。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

忆：跳伞前、着陆后，还有不跳伞的时候。他发现，在压力的作用下，跳伞者的记忆会出现问题。他们好像忘记了自己应该要怎么做。从表面上看，他们的记忆好像被一些其他的想法、焦虑以及担心掩盖了，但是里奇经研究后发现，他们的记忆其实完全没有被削弱。他们清楚地知道该如何打开自己的主伞或者是后备伞。那么究竟是哪里出了问题？里奇提出了这样一个理论，他们“如何自救”的知识存储在他们的长期记忆中，但是在巨大的压力下，这一部分信息往往不能达到大脑的某一特定部位，因此得不到激活，派不上用场。里奇发现，这一现象在新手和老手身上都有发生。

你从这个未打开的降落伞之谜中学到了什么？你要如何把它运用到地面的求生中去？克里斯汀·哈特（Christian Hart），一位得克萨斯女子大学的心理学教授，和詹姆斯·格里菲思一起做了这样一项研究：他们分析了在高度 760 米以下，人们所谓的“危险地带”，研究看是哪里出了错。哈特是一个跳过 400 多跳的跳伞老手，他采访过一些没有把伞打开，而是在落地前最后的几秒被自动开伞装置所救的跳伞者。他同样也看过很多让人痛心的跳伞失事报告。他相信，在极端的压力下，人们会出现两种性格。第一种人不管在什么样的情况下，都不断地努力，力求将问题解决。他们绝不放弃，至死仍在自救。第二种人则很快就放弃了，听任事情的发展，弃权投降。

格里菲思和哈特相信，跳伞的案例为我们这些不必从飞机上往下跳的人们上了三节宝贵的求生课程。第一，*要放松*。有的跳伞教练和紧张的学生一起自由下落时会做出一个特殊的动作：他们会轻拍学生的头顶，这是一个提醒他们保持冷静的动作。这个简单的放松、提醒动作会让他们从大脑锁闭的状态中恢复过来。第二，*要记住自己身处何处*。或许这看起来很明显，但无论你是正面对地面极速下降，还是在州际公路上开出了每小时 120 公里的速度，拥有情境意识便很可能会救自己于危难。第三，*永不放弃*。如果跳伞者能够不断想办法解决问题的话，很多时候死亡其实是可以避免的。人为因素和机械故障其实都是可以解决的，但如果你放弃了，就永远都没有解决的机会了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为什么那些乐观的人都死了

现在让我们回到保罗·巴尼的身边，回到波罗的海的狂风暴雨中，回到那艘救生船上。现在的他四周都是游客的尸体，仿佛身处一锅“让人作呕的人肉汤”中，又湿又冷，痛苦万分。巴尼清楚地记得有这么一位乘客，外号叫“积极先生”。当巨浪不断地拍打着救生筏，把上面的人们冻得直发抖时，“积极先生”总能脱口而出各种各样振奋人心的话语。巴尼回忆道：他是一个“相当爱嚷嚷的人”。“他会大叫：‘我们会得救的！他们（救援人员）就要来了，我们很快就会得救的。’”破晓之前，“积极先生”沉默了，向严寒屈服了。巴尼说：“可悲啊，他的积极用光了。”

巴尼继续说：“我觉得他的做法太过火了。情绪宣泄得太过分，事实却总是让他失望，这就相当于让丧钟在他心里时不时地敲响。很明显，他就像是在坐过山车，在那样的情景下，情绪升到最高点就相当于……把自己的希望提到最高点，然后一次又一次地毁灭它。这样的做法绝对会让自己筋疲力尽。”这种现象被称为“斯托克代尔悖论”（Stockdale Paradox）。这一悖论是根据詹姆斯·斯托克代尔上将（Admiral James Stockdale）命名的，他是美国在越战期间被俘的军衔最高的军官。这一理念在吉姆·柯林斯（Jim Collins）的畅销书《从优秀到卓越》（*Good to Greate*）中得到了推广。当柯林斯问斯托克代尔，在越南的牢笼中，什么样的战俘会死去？上将答道：“噢，这个很简单，那些乐观的人都死了。”柯林斯疑惑了，但斯托克代尔随后解释道，他所谓的乐观的人，是指“那些声称‘我们会在圣诞前得救’的人们。然而圣诞节来了，又过去了，然后是感恩节，然后又再回到圣诞节，他们心碎而死”。斯托克代尔继续说道，“这是十分重要的一课，你必须坚持最终一定会获救的信念，绝不能动摇，但同时你必须坚持自己的原则，勇于面对最残酷的现实，不管那会有多么残酷。”

保罗·巴尼本能地理解了斯托克代尔悖论：他总是面对着残酷的现实，但从不放弃希望。我问他是否还记得“积极先生”的样貌和身体特征，他说：“记不得了，救生筏上所有人的样子我都记不得了。其实你记不住

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他长什么样，也根本不会考虑到样貌。如果你记住了他的样子，那么从某种程度上说就好像和他在感情上有了牵连，那太危险了。”他停顿了一会，又说：“如果你和一个人在情感上有了牵连，而那个人死去了，不管怎么样，你也很可能会死去。我记得那之前见过的人，也记得那之后见过的人，至于那场灾难，你恐怕不会愿意让它在脑海中留下任何印象。”

那天晚上，巴尼小心地控制着自己的情绪，但同时也试着去安慰船上其他被吓坏了的同伴。尤其是一位年纪轻轻，20岁左右，已经完全歇斯底里了的爱沙尼亚女孩。他久久地抱着那个女孩，抚摸着她深色的头发，试着让她冷静下来，并帮她保持体温。但是一个浪头打过来，把他们推到了海里，当他努力地向救生筏游去时，女孩还留在另一端。巴尼集中注意力，一心想着怎么游回去，因为他不想再一次被抛进海里。那晚，女孩被冻死了。

海浪一次接一次地拍打着救生筏，冲去了他们身上所能积聚的任何暖意。有的乘客冷得剧烈地发抖，尖叫着，重重地敲打着自己，直到昏迷过去。其他人则死死地盯着前方，像僵尸一样，反应迟钝，对身上巨大的痛苦已经完全麻木了。两名爱沙尼亚号上的员工完全帮不上任何忙，即便他们身上穿着防水的救生衣，也已经完全陷入了休克状态。巴尼说：“他们的身体已经失去机能了，完全变成了一座雕塑。”

或许那只是体温过低所造成的幻觉，但巴尼相信，救生筏上生与死的界限相当微妙。又冷又怕，他说道：“死亡就像是一个很温暖，很安全的地方。”他接着说：“有一种无法抗拒的欲望，指使着你把头靠在救生筏舒服而柔软的边上，然后沉沉睡去，那便是死亡。”因此，他一刻也不敢松懈。“我一分一秒地计算着，必须让自己保持警觉，至少要清醒。我总是在寻找下一个可以救命的东西，这就是重点，总还有下一个盼头。”

头脑在震惊和寒冷的侵蚀下，已经混沌不清了，但他依然努力地保持着呼吸，努力地解决着遇到的每一个问题。凭借着以往在困境中积累的经验和大量的瑜伽练习，他集中精力，放缓呼吸，减低心跳的频率。这些举措收到了立竿见影的效果。他说：“这让我的头脑清醒了，它又可以重新

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

开始思考、运作。”更重要的是，他心里有一股强大的意志力。“我只是觉得自己还没有完成生活中想要做到的每一件事，我不能就这么沉沉睡去，不能在这茫茫的波罗的海中被冻死。”他同样认为，独自漫游世界的探险经历，在那一晚成为了他命运的转折点。那些经历迫使他变得更加独立，并能做出迅速、明智的决定。船体下沉时，巴尼知道自己该如何应对，并果断采取了行动。在冰冷的救生筏上，他同样是有准备的，因为他已经习惯了意外和严寒。在一次去往威尔士的旅途中，他的手曾经被一扇像闸刀一样掉下来的窗框压得变了形。在挪威的艰苦跋涉中，他遭遇了严寒和霜冻。显然，那些经历和他在波罗的海上所面对的恐惧相比起来，显得十分苍白。但他的生活历练，就如军人们所说的，给了他一点小小的优势。

终于熬到了破晓，一架救援直升机突然从空中降了下来。巴尼不相信苦难就这样结束了。果然，当直升机正试图将一名幸存者吊往安全处时，那个人因为惊慌，从缆绳上摔了下来，掉进了惊涛骇浪之中。不知道是什么原因，直升机飞走了，那个人也淹死了。巴尼回忆说：“这相当打击士气。”15 分钟内，另一架直升机过来了，巴尼是最后一个安全获救的。可以确定的是，在救生筏上经历了痛苦的 6 个小时后，他并没有立即放松警惕，直到他安全进入了直升机内。

他说：“你转移注意力时，有这么一个临界点。”这就像传递中的接力棒，第一次，你让自己放松了警惕。他解释道：“这是一个相当危险的时刻。”事实上，当他刚刚放松下来的时候，身体便立刻有了强烈的反应，开始不听使唤地剧烈抽搐。“我在飞机上痛苦地挣扎了一个小时。”

事发当晚，其他的邮轮都选择了回航或者是在波罗的海中减速行驶。而调查员发现，爱沙尼亚号却径直驶入了风暴之中，完全不顾眼前的现实。权威人士相信，邮轮巨大的船头舱门在大浪连续不断的冲击下裂开了，这相当于在船上开了一个大口，爱沙尼亚号就这样沉没了。巨浪以每秒 20 吨的冲力冲上了甲板，让船身失去了平衡。爱沙尼亚号上的 989 名乘客只有 137 人生还，而和巴尼在同一艘救生筏上的 16 个人中，只有 6 人生还。救援直升机上的飞行员看到海面上漂浮着多达 40 张救生筏，但大多数都

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是空的。

顶尖的10%、僵住的80%和歇斯底里的10%

英国的兰卡斯特是月牙河（Lune river）边上的一座老城。它并不是世界的中心，但却是世界生存研究的大本营。约翰·里奇便是这里的老师，他在这里撰写的论文随后在很多重要的生存研究中都得到了引用。在地球的另一端，华盛顿斯波坎美国空军生存学校的专家们对他的重要发现推崇备至，每每论及总是滔滔不绝。他们把里奇当成先知一样敬畏着，并把他的著作《生存心理学》（*Survival Psychology*）当做判断谁会生还、谁会死去的圣经。

里奇并不只是一个学者，他还有一个从未在自传或者是著作中提到的第二职业——英国皇家空军（Royal Air Force）在役军官。2003年，他曾被特派到伊朗，专门负责训练英军将士在各种环境中求生，其中训练的场地包括了加拿大的冰天雪地、伯利兹城的丛林蒸笼、还有加利福尼亚南部的炎炎沙漠。不在军中服役时，他会花时间观察和分析那些处在危机中的人们。生活便是他的实验室。比如说，在最近一次从黑泽飞往伦敦的飞机上，他在座位上坐下来之后，便伸手检查座位底下的救生衣。让他吃惊的是，那里面空空如也。他立刻唤来乘务员。乘务员并不相信救生设备已经丢失，亲自检查了一遍，才不得不承认，然后为他找来了另一套。坐在他旁边的两位女士目睹了整个交流过程，但是当里奇建议她们也检查一下自己的求生设备时，“她们坚决反对。”里奇说，他的旅伴们拒绝考虑那样的可能性，这种做法是极不正确的。或许她们没有意识到，这架飞机会从爱尔兰海冰冷的水面上飞过，如果飞机失事，救生衣将会成为求生的关键。或许她们认为，空难之中没有人能够生还，有没有救生衣都没什么两样。又或许她们只是不愿意弯下腰来，在肮脏的座位下摸索。无论出于什么原因，这两位女士都犯下了一个潜在的致命错误。她们的逻辑是：如果你没有想到某些事情，那么它就不会发生；如果你确实想到了，那么它肯定会

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

发生，因此，当事关危险，最好还是完全不要去考虑。里奇说，这是一个经典的迷信想法，在求生中，没有什么比这样的想法更危险了。

他继续说道：在任何紧急的情况下，人都会分成三类。第一类是像保罗·巴尼那样努力自救的求生者；第二类是爱沙尼亚号上惊呆了的罹难者——完全没有挣扎，一个浪头打来，便全都落水身亡；第三类便是那些本来有机会生还，却无辜地丢了性命的人们。里奇说，在大多数的突发状况下，人们是没有机会生还的。他把这叫做“现实原则”（Reality Principle）。他说：“有的时候，你的确毫无选择。眼前只有死路一条，人生从此画上句号。这就是生活。”或许你完成了每一个正确的自救措施，但有的危机就是这样不可避免，结局仿佛早已命中注定。因此，在国王十字车站的大火中，一些人的命运从火柴掉落电梯的那一刻起便已经注定了。他们没有做错任何事情，输掉了这场性命攸关的“抛硬币”（cosmic coin toss）比赛，只能算他们倒霉。

里奇很同情他们的不幸，但是从幸存心理学角度来说，这些遭遇却不具备研究的价值：他们的想法和反应不会对结果造成任何影响。你可以责怪命运不公，造化弄人，但是别无选择。从科学的角度来说，只有两类人值得研究：幸存者和受害者。多年来，幸存者一直都是里奇关注的焦点。就像我们前面提到的保罗·巴尼，他是如何在极限条件下生还的？在别人呆若木鸡的时候，为何他们能够采取有效、果断的行动？他们是如何控制情绪，安排逃生计划的？

里奇和他的工作小组对巴尼和一些在其他灾难中生还的幸存者们进行了一次系统的采访，想从他们身上找出一些关键的心理特质。他的目标就是要找出“幸存者的圣杯”（the Holy Grail of Survival），即：是什么让这些人成为了优秀的幸存者。这项研究一直苦无进展，直到1987年3月，另一艘欧洲渡轮“自由者先驱号”（Herald of Free Enterprise）在比利时的泽布腊赫港沉没。看过相关的新闻报道之后，里奇突然意识到：他们或许应该在提问的角度和关注的人群方面做出调整。自由者先驱号沉没的地方距离码头不到1.6公里，那里的水很浅，营救行动几乎立刻就展开了。但

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在船上的539名乘客中，还是有193人丢了性命。经官方调查发现，自由者先驱号在起航前因为疏忽和所谓的“马虎”，并没有关闭艏门（渡船最前端的门）。责任最后落到了渡船拥有者、船长、大副以及一位名为马克·斯坦利的船员身上。关闭艏门原本是马克的职责，但是当船离港时，他却正在自己的舱房里睡觉。

里奇对此感到十分不解。在如此靠近海岸的地方，怎么还会有这么多人淹死呢？事发半个小时之内，就已经有一架救援直升机赶到。水不是很深，天气也不算恶劣。但是那些罹难者究竟怎么了，他们为什么会丧命呢？里奇回忆说：“从那一刻起，我意识到自己提问的角度出了问题。我一直都在问这一小部分人是如何在那些离奇的境遇中生存下来的，但真正应该问的是：为何会有如此多的人在事故中无辜丧命？”

如今，里奇研究的重点已经从幸存者转向了受害者，转移到了那些惊慌失措、呆若木鸡、向灾难屈服的人们身上。他的目的便是要弄明白为什么有的人会变得“更受死神青睐”。里奇说，这个过程其实“挺好理解的，一点都不抽象，就是大脑在起作用。用最简单的话来说，就是大脑产生了机能障碍，从而让人无法做出正确的判断”。

里奇在研究了无数的灾难，并将其中人们面对生存威胁所做出的反应归类之后，提出了一个名为“10-80-10”的理论。首先，我们之中大概有10%的人能够以一种相对冷静、理性的心理状态面对危机。这顶尖的10%就是那些像巴尼一样的幸存者。在危险的情况下，他们会迅速地恢复镇定，对情况作出清晰的判断，从而快速而准确地做出决定。他们可以占尽先机，制定计划，然后采取合适的行动。当爱沙尼亚号开始倾斜时，巴尼立即对自己身处的困境做出了分析，制定了一个求生计划。同时他也很好地控制住了自己的情绪，因此他能思考并解决问题。他拒绝让自己被击跨。心理学家把这一过程叫做“分离”，这在遇到巨大压力却仍能保持冷静的人身上十分常见。

如果你觉得这些听起来都很难实现，那么恭喜你，答对了。很多人在爱沙尼亚号的混乱中并没有像巴尼那样对目标有明确的反应。里奇说，我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

们中间的大多数，大概 80%，属于第二种人。在面对危机的时候，大部分人都会“很容易就被吓傻了，完全不知所措”。我们会发现自己的“推理能力被严重地削弱了，思考变得困难起来”，以一种“条件反射般、几乎是自动或者是机械的方式”行动着。里奇在这里指的便是那些在国王十字火车站中不顾浓烟和大火，依然沿着自己往常的路线换乘的人们。在巨大的压力下，很多人会觉得昏昏欲睡，精神不振。我们会感到冷汗直冒、恶心沮丧、心跳加速，并经历“知觉收缩”（perceptual narrowing）或者是所谓的“视野狭隘”（tunnel vision）。我们会直勾勾地盯着前方，却几乎听不到身边的人在说什么。简而言之，我们中的大多数人在灾难刚开始时便会变成雕像。这样的反应是可以理解的，它不一定会致命，而且通常不会持续太久。因此问题的关键就是要从大脑锁闭或者是分析瘫痪中尽快地恢复过来，将吃惊抛到脑后，然后找出应对措施。

最后一部分人，最后的 10%，是你在灾难中一定要避免成为的那一部分。简单来说，第三种人在应对灾难时会犯错误。他们表现得不合时宜，很多时候甚至起了反作用，会让情况更加糟糕。他们往往控制不住自己，简单来说，就是他们歇斯底里，无法恢复镇定。在波罗的海中，巴尼所在的救生筏上，歇斯底里的人都没能熬过去。

如果你想知道自己在巨大压力之下会如何反应，你可以尝试预测自己究竟属于哪个群体，顶尖的 10%、僵住的 80%、还是最后那危险的 10%？事实上你很难知道自己将会作出怎样的反应。即便是受过严格训练的专业人员，比如说警察，或者是消防员，也会有呆若木鸡的时候，相反，完全没有接受过训练的小孩子却有可能毫发无伤，逃过一劫。在本书的附录部分，你会有机会测试自己的幸存者 IQ，并更好地了解自己的幸存者个性。不管你属于上述哪一种人，专家称，你一定能够通过练习，改进自己面对灾难时的反应。如果你够努力，还可以养成幸存者们的良好习惯，学会在危机中什么事情应该做，什么事情不该做。或许最好的开始就是坐上联合航空 232 号———架 DC-10 引擎的巡航飞机，来到海拔 10 000 米的高空。天色湛蓝，万里无云，很适合飞行。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

幸存者2号

跳进冰水里的冰棍教授

戈登·吉斯布雷西特（Gordon Giesbrecht）教授十分讨厌寒冷，但这并没有阻止他把自己冻成冰棍。他把冰水注射到自己的静脉中，并把体温降到了低温临界点。吉斯布雷西特小心翼翼地记录着加在自己身上的折磨：他已经39次把自己的体温降到了低温点。偶尔他甚至会将实验移到室外，勇敢地挑战加拿大的冰湖，直接从冰上滑入或是开着雪上汽车冲进冰冷的水里。直到他的体温达到人体温度的绝对极限——约35摄氏度。但吉斯布雷西特觉得，这个温度还是太高了，因此在一次实验中，他把自己的体温降到了31.2摄氏度。这种在严格监控之下的自虐让吉斯布雷西特成为了世界上研究低温死亡方面的顶级专家，这也为他赢得了一个称号："冰棍教授"。

这位性情温和的51岁生理学老教授是加拿大温尼伯市马尼托巴大学运动与环境药物实验室的主任。他从1986年6月便开始进行自我冰冻的实验，在那之后从来没有真正地停止过。他的目标是亲自和低温症进行亲密接触，以便找出为什么每年都会有那么多人被冻死。仅在美国，每年被冻死的至少就有700人。他的实验室里有这么一句拉丁文的座右铭：Vitas Salvantes，意思是"拯救生命"。

最重要的是，吉斯布雷西特希望能推翻关于寒冷的神话。首先，他要粉碎一个概念，那就是低温症会迅速致死。他解释道："如果你觉得自己只剩下几分钟的生命，那么这个预言就会慢慢变成现实。一旦给自己判了死刑，你就会变得惊慌失措，而在这种心态下所做出的反应很可能会带来消极的影响。"他说，在水里被冻死的人大约95%都不是死于体温过低。事实上，凶手并不是寒冷，而是由恐惧引发的溺水或心脏病突发。

因此，如果掉进了冰冷的水中，你该怎么做呢？吉斯布雷西特推

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

荐了一套很简单的 **1-10-1 自救法**：你有 1 分钟的时间让大脑恢复镇定，10 分钟的时间去做一些有意义的行动，然后，你还有 1 个小时的时间，可以让自己保持清醒。他说："在最开始的几分钟内幸存下来，"你便已经成功踏上自救的道路了。最直接的危险来自所谓的冷休克，这包括了在"强力呼吸"（一种不受控制的呼吸）后紧跟着的反射性呼吸反应。当你要换气时，吸入的很可能是冰冷的水。这一现象也会使你更难调整泳姿。你首先要做的便是要从慌张中镇定下来，控制住自己的呼吸。接下来，你还有 10 分钟可以移动，游向安全的地方，爬到岸上。10 分钟之后，你的肌肉和神经纤维就会因为过度寒冷而失去机能，你就再也不能动了。如果你没时间了，来不及爬上岸，可以试着把手和冰面冻在一起，这样一来，即便是在你逐渐失去知觉之后，也不至于沉入海底。最后，在昏迷之前，你大概还能撑 1 个小时。如果你的身上有一定的脂肪，那是十分幸运的。你越胖，在寒冷中所能争取的时间就越多。一个纤细、苗条的人在约 7.8 摄氏度的水里大概待上 40 分钟，便会出现低温症状。吉斯布雷西特体重约 86 公斤，身高超过 1.82 米，他说，在同样的温度下，他的身体可以坚持到 1 个小时。婴儿、儿童和瘦小的成人在这种时候是特别脆弱的，因为比起那些大块头的人们，他们身上的热量会散失得更快。①

关于低温症的另一个神话是：大量的热量会从你的头部流失。这一谎言是一些想要孩子们戴上帽子的妈妈或奶奶们虚构出来的。吉斯布雷西特说，事实上只有 8%~10% 的热量会从头部散发，还有 90% 留在身体的其他部位。在没过脖子的冷水中，更多的热量会从你的身体中流失，而不是头部。他补充道，颤抖是身体自动调节体温的方式，身体利用这种方式所产生的热量会比在温暖的环境下正常产生的热量多上 5 倍。

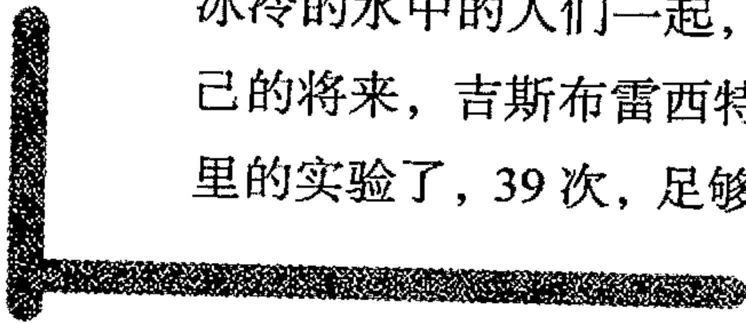
---

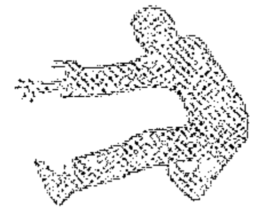
① 热量流失的一个主要决定性因素是体表面积与体重的相对值。体表面积越大，散发的热量就越多。同等体重下，新生儿的体表面积比成人大了 3 倍，因此他们面对低温症时就显得更加脆弱。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

还有一个神话是，像可可和咖啡这样的热饮可以帮助你抵御寒冷。吉斯布雷西特说，事实上，任何含糖量高的饮料都能起到很大的作用。他解释道："热饮中的热通常只是起到了一种心理安慰的作用，一两杯热饮对你没什么坏处。"但是糖分起到的作用却很大，它提供了燃料，让身体可以积聚热量，抵御严寒。

在他位于温尼伯的实验室中，如果有人自愿泡进冰桶中，便能拿到 100 美元。泡了 10 次之后，他们还可以在会员制度十分严格（而且滑稽）的"极地能人协会"（Polar Bare Society）中赢得让人垂涎的一席之地。他们的照片会和那些以科学和拯救生命的名义将自己泡进冰冷的水中的人们一起，出现在吉斯布雷西特的"英雄榜"上。对自己的将来，吉斯布雷西特是这样考虑的，他觉得是时候停止跳进冰水里的实验了，39 次，足够了。而且，更重要的是，冰棍教授讨厌寒冷。





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第3章　飞机失事时该做什么

一个女人尖叫着，一个孩子吓得哇哇大哭，杰里·谢蒙对自己说：我们要掉下去了。“巨响”或是“隆隆作响”这样的形容词，根本不足以真实地描绘出由丹佛飞往芝加哥的联合航空232号班机上所发出的震耳欲聋的声音。飞机剧烈地抖动着，谢蒙已经做了最坏的打算。就在7个月前，泛美航班103号班机刚在苏格兰的洛克比上空爆炸。而现在谢蒙担心，他将和机上的另外295名乘客还有乘务人员一起，再度上演一场空难的悲剧。

中央标准时间下午3点16分，联合航空232号班机正在14 000米的高空中进行简单的右转，二号引擎上巨大的扇叶片突然脱落。这金属制成的圆板足有一个成人那么大，碎裂过程中迸出的碎片刺穿了飞机的尾翼和尾部，毁掉了全部的液压系统。在机舱内，这声音听起来就像是一声惊雷。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

谢蒙立即开始祷告。他对上帝说的第一句话并不是求救，也不是为了自己，而是感谢主没有让他的妻子戴安娜和他一同坐上这趟航班。他绝对不想让她经历这样的恐惧。然后，他观察了一下周围的乘客。“在他们的眼里，我看到了害怕，甚至是恐惧。但是恐慌并没有在机舱中蔓延开来，飞机上的人只是非常害怕而已。”

片刻之后，机长艾尔·海恩斯的声音从对讲机中传出。他用一种冷静而威严的声音解释道，飞机的三个引擎中有一个出现了故障。他说，DC-10 系列飞机靠剩下的两个引擎也可以完成飞行，只是他们抵达芝加哥的时间会稍微推迟。尽管机长做出了这样的声明，谢蒙心底里还是有一种感觉，这次事故远比他们想象的要严重。紧张的几分钟过去了，海恩斯机长的声音再一次从对讲机中传出。他的声音依然平稳有力，让人安心，但是他所带来的消息却有点不妙。爆炸给飞机的尾部造成了严重的损伤。最糟糕的是，机长宣布，飞机已经不能继续飞行了。

呜咽和哭泣的声浪席卷了整个机舱。这架 DC-10 飞机还在空中，没有坠落，也没有螺旋式地打转，但此刻每个人心里都有了最坏的打算。很快，乘务员便开始系统地组织紧急迫降。安全简报很短，也很有针对性。顶住冲击。找到最近的出口，下落的过程中要穿好鞋子。谢蒙逼着自己不断地重复这些安全知识，然后在内心深处开始思考。他回忆道：“我的人生基本还算正常，至少还和其他人一样，对前途充满了期待，但现在却突然要面对死亡。主啊，带我走吧，如果你一定要这么做。我冷静而安静地祈祷着，我已经准备好了。”

谢蒙当时 29 岁。他是在南达科他的麦迪逊长大的，父母从小就教育他要专注、自律、做事情想问题要先人后己。他在高中时曾经是橄榄球队的四分卫，总喜欢在脑子里面制定计划。而现在，他全心所想的，就是当飞机撞到地面后，他该怎样做。他记住了机舱内的布局，在脑子里想象出通往各个紧急出口的路线图，并检查了安全卡。他说：“我很可能在撞击中就死了，但是万一没死，我想有所准备。”“不要慌，我告诉自己。要保持冷静，帮助其他乘客逃出机舱。不要急着从飞机上逃生。”他的思路被

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

机长打断了，他说他会给大家一个最后的指令，“顶住！顶住！顶住”，还有 30 秒就要降落了。机长继续说：“旅客们，我没有和任何人开玩笑，这次撞击会十分猛烈。”

飞机的驾驶很复杂，即便是只有两座的小型飞机，也需要大量的仪表进行操控。比如说，需要一个方向舵来调整所谓的偏转，也就是飞机的垂直角度。让飞机向左或者向右滚转，需要操纵副翼或者是机翼上的扰流板，让飞机从这一侧旋转到另一侧。让机头上仰或者是下俯，调整所谓的螺距，需要操纵升运机，通常情况下它会位于机尾。让飞机减速，需要操纵襟翼来增加阻力。现在想象一下，在没有任何操纵仪表的情况下，驾驶一架 160 吨重的飞机会是什么局面。没有方向舵可以瞄准机鼻，没有副翼可以调整倾斜角度，没有升降机可以控制上升或是下降，没有襟翼可以用来减速。即便是撑到了跑道上空，也没有降落用的鼻轮可以用于转向、制动和停机。

身为海军飞行员，又是驾驶时间长达 27 000 个小时、经验丰富的航班机长，艾尔·海恩斯处理过任何可以想象到的飞行问题。但面对这一次的情况，他心里实在是没底。飞机的三个液压系统设计的时候就是独立运作的，并且可以在任何一个发生故障后互相支援。三个系统同时被破坏的情况几乎不可能发生，几率只有十亿分之一。没有了液压系统，海恩斯根本就没有办法控制飞机的飞行面。

海恩斯告诉我，从爆炸的那一刻起，他根本没有时间恐惧或是惊惶。他和机组人员立刻意识到，唯一可以控制飞机的方法就是调整剩下两副引擎的动力。为了让飞机转弯，他先加速一侧机翼的动力，然后再加速另一侧，让飞机险险地从空中滑过。他告诉我，用这种方式让这架 DC-10 飞机降落，就好比在落基山脉海拔 4 000 米的匹克峰上开着赛车呼啸而下，而只能靠“开门和关门”的方式进行操纵。为了将飞机开到 110 公里外的苏城（Sioux City），海恩斯进行了一连串的大弧度右转。每转一个大圈，离机场就近了一些。但是让飞机排队等候降落几乎是不可能的了。控制塔最后告诉海恩斯，“障碍已经清除，你可以在任何一条跑道上降落。”海恩斯

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

忍不住大笑，他回答道："罗杰，这是你特别给我弄出来的跑道啊？"

2号引擎爆炸后仅过了痛苦的44分钟，联合232号航班开始在机场进行最后的惨痛迫降。因为无法进行飞行控制，飞机下降时比正常每分钟90米的速度快了6倍。当它最终"砰"地一声撞在22号跑道上时，飞机的时速已经达到了400公里，比安全速度高出了128公里。飞机的右起落架、翼尖和3号引擎撞到了地上，油箱也被震裂了。巨大的撞击使得飞机机尾折断，机鼻3次撞上跑道，机身也开始分裂。驾驶舱和右翼剪断，机身冲到了人行道上，整个翻了过来，转瞬间一切都变成了一片火海。

"无人生还"的神话

当飞机失事时，不可能有人生还——这话是真是假？如果你和大多数人一样，你会回答，对，这是真的。毕竟，这一最可怕的灾难在我们脑海中已经烙下了深深的印记。1996年5月，瓦卢杰航空（ValuJet）592号航班撞进了佛罗里达州南部的大沼泽地，110人罹难，无人生还。1996年7月，美国环球航空（TWA）800号班机发生爆炸，230人罹难，无人生还。1998年9月，瑞士航空（Swissair）111号航班在加拿大新斯科舍（Nova Scotia）附近坠毁，229人罹难，无人生还。1999年10月，埃及航空（Egypt Air）990号航班冲入大西洋，217人罹难，无人生还。这样的数据会让人很容易觉得在空难中生还的几率微乎其微。事实上，我最近一次坐飞机时，旁边的一位旅客在听安全简介的时候对我小声说道："这架飞机要是掉了下去，我们就全都死定了。谁都无能为力。"

我必须尴尬地承认，每一次坐飞机的时候，我都要完成一系列迷信的宗教"仪式"：登机的时候会轻拍门框，在起飞和降落的时候，则会呢喃一段很久以前在主日学校学到的祷告词。所以你可以想象，当我发现世界上顶尖的、研究飞机失事的权威人士竟然也会害怕坐飞机时，我有多惊奇、多安慰。阿诺德·巴尼特（Arnold Barnett）是麻省理工学院一位60岁的老教授，专门研究运筹学，那属于应用数学的领域，主要是运

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

用数字模型来进行系统优化，简化一些复杂的系统，比如说提高航空交通的控制或是装配线系统的运行效率。巴尼特告诉我，他对航空安全方面的兴趣源于他的飞行恐惧症。大约在20多年前，他觉得或许可以通过多了解一些关于飞机失事死亡几率方面的知识，来克服这方面的恐惧。开始研究时，他首先提出了一个问题：为什么人们会认为飞机失事的危险性如此之高？巴尼特研究了《纽约时报》的头版，找到了答案。头版上报导空难的次数比艾滋病的次数多出了60倍，比车祸的次数多出了15 000倍，比癌症（美国的第二大疾病杀手，仅排在心脏病之后）的次数多出了6 000倍。

接下来，巴尼特发明了一套全新的测量方法，用来准确地获悉人们最想知道的问题：我在下一次坐飞机时死于空难的几率有多大？在安全飞行领域，这一几率是用Q来表示的：Q即任意一架飞机上死亡的风险。在对过去10年内的所有数据进行分析之后，巴尼特得到了这一数据：当你下一次搭乘国内航班，你在飞机失事时死亡的几率，也就是Q，为1/60 000 000。这就意味着，在接下来的日子里你可以天天坐飞机，直到164 000年之后才会在飞机事故中死亡。不管你是不是经常要坐飞机，这个死亡的风险都是不会变的：1/60 000 000。[①]我问巴尼特，那你的Q研究有没有帮助你克服对飞行的恐惧呢？他笑着说，不完全吧，但帮助肯定是有的。

即便是你运气不好到赶上一架失事的飞机上（这个假设几乎是不可能的），你丧命的几率还是很小。信不信由你，飞机坠毁时乘客的幸存率是95.7%。没错，就是95.7%。更准确地说，美国国家交通安全理事会（National Transportation Safety Board）仔细分析了1983年至2000年间的飞机失事报告。事故中涉及了53 487人，其中51 207人生还。这95.7%的比例就是这样得来的。安全理事会将其中26起事故判定为严重事故，也就是说那些事故中包含了大火、伤害，或者是严重的损伤。除了那些“无

---

① 为了突出对比，巴尼特估算出，人们在下一次车祸中死亡的比率是1/9 000 000。几乎是在下一次国内航班中死亡的几率的7倍。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人生还”的事故之外，在最为“严重”的事故中人们生还的几率是76.6%。这就意味着，即使是在很严重的事故中，也有超过四分之三的人能够生还。理事会总结道：“这与人们的认知正好相反，事故的结果很可能是大部分乘客都能生还。”

“无人生还”的神话所导致的一个严重后果就是，当人们相信自己无论做什么都无济于事时，他们便陷入了更大的危险之中。在上飞机之前，他们会到酒吧里小酌几杯，一上飞机，便脱了鞋，开始看书、读报，或是戴上耳机听音乐。在乘务人员做安全简介、派发安全卡的时候，他们已经戴上眼罩呼呼大睡了。他们觉得如果飞机真的失事，就算是醉醺醺的，光着脚，什么都看不见，那也无所谓：反正都死定了。

现在，再仔细想想事实。欧洲交通安全委员会（European Transport Safety Council）称，世界上40%的空难其实都是有可能逃生的。换句话说，平均1 500多个罹难者中，就有600人本可以逃生，却白送了性命。关键的问题是，哪里出了状况？大体上讲，飞机的制作工艺都是极为精良的，有很好的安全设备，制作工艺的标准也很高。当然，这里面还有很大的进步空间，飞机还可以变得更加安全（比如说增加安全气囊、三点式叉状安全带和反向座椅等）。但是专家说，在那些有可能逃生的情境中，能否自救完全靠的是人为因素。你在危机中做出了什么样的反应？这样的反应是对是错？在这里，还有另一则重大的谣言需要澄清，因此让我们回到联合航空232号班机上，它已经在艾奥瓦州的玉米田里燃起了熊熊大火，这将是人们在空难中正确应对的最佳范例。

吓傻了的乘客

恐慌（panic）一词最初源于一位希腊的天神：潘（Pan）。潘是统治森林和田地的神，他能发出神秘的声音，在牛群、羊群和处在空寂场所的人群中引起“传染性的、毫无理由的恐慌”。正如我们所见，恐慌是人们求生时的大敌。无论在空难或是海难中，突发的、毫无理由、歇斯底里的恐

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

惧迅速蔓延开来都不会是一件好事。但值得庆幸的是，这样的恐慌几乎从来都没有出现过。事实上，学者们研究了另外一些完全不同的灾难，比如说二战中的伦敦闪电战（London Blitz）、1995年的日本神户大地震、还有美国的“9·11”恐怖袭击，得出的结果正好相反。人们很少会失去控制，发了疯似的到处乱跑。相反，很多人都吓傻了，一动不动地站在原地，直到有人告诉他们应该怎么做。而事实上，也有些人试着让自己保持冷静，有目的地去做一些事情，甚至还做出了一些所谓的“情境利他主义”的行为，就像杰里·谢蒙那样，冒险回到了机身的残骸中，救出了萨博琳娜。但在这里，有一个至关重要的语义区别。在燃烧的飞机残骸中，很多人会逃命，在座位上大嚷大叫，甚至为争夺出口而大打出手。这些行为看起来像是恐慌的表现，但事实并非如此。身陷浓烟滚滚的铝制机身里，那样的反应完全是在恐惧的驱使下人们所做出的合理反应，这叫做：恐惧性逃生（panic flight）。

李·克拉克（Lee Clarke），罗格斯大学（Rutgers University）的一位社会学家，研究了很多具有潜在恐慌因素的情境。他说，这里存在着一个普遍的误解：在火灾，或者是一些其他的燃烧性事故中，社会规则荡然无存，而“我们像野兽一般的真实本性”完全暴露了出来。“我不是一个盲目乐观的人，”他继续说道。在这个世界上，肯定会存在那种“像混蛋一样自私自利的行为”。但在灾难中，他说：“人性的另一面显现了出来。”像“利他主义”这样的社会道德在灾难中往往是被颂扬，而不是被贬低的。他写道：“我花了50多年的时间潜心研究灾难的真相。其中最惊人的发现就是，在洪水、地震、飓风或龙卷风这样的灾难之中，人们很少会失去控制。”事实上，“更常见的情况是，事后发现他们的时候，他们都抱做了一团。”

既然人们在大多数情况下不会陷入疯狂的恐慌，那么空难中会发生怎样的景象呢？不幸的是，这个答案被称做所谓的“行为性不作为”（behavioral inaction），或者用空军的行话叫“消极恐慌”（negative panic）。出现这样的情况时，人们通常不会采取任何自救的措施，就像上一章中所提到的大理石雕像一样。在自然界中，小鸡看到老鹰从空中掠过所

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

投下的影子时，会呆愣在地面上，这样的反应叫“紧张性不动”（tonic immobility）。人类当然不会有这样的反应，不过情况也差不多。目前关于“行为性不作为”的理论是这样的：当你的额叶对机翼着火的景象进行分析时，它们会自动搜寻脑海中与此有关的印象，将二者结合起来。如果你脑海中没有类似的印象，大脑就会找不到相匹配的信息，因而形成一个不断搜索的回路，无法对眼前的情况作出正确反应。因此：你呆住了。在军事界，人们把这一过程称为“期望值错位”（dislocation of expectation）。据一位德高望重的空军安全专家，丹尼尔·约翰逊（Daniel Johnson）称，在飞机上，这种呆住了的反应“并不会造成可怕的混乱，但它却比恐慌性逃生更为常见，也更为危险”。约翰逊写道：当乘客一动不动地坐在着了火的飞机上时，他并不是“感觉不到危险，相反，他很清楚自己如果不采取行动，就很可能会受重伤，甚至是丧命。但即使他明白这一点，也还是无法采取任何行动”。约翰逊相信，这种反应与恐惧、混乱无关，而更多地是由于人们“从来没有见过这样的场景，缺乏领导能力”。当意想不到的情况发生时，他们完全不知道该如何应对。眼前的情景和他们所经历的或预期的相差太远，因此他们一点办法也没有，只能等着别人的指导。在大多数情况下，这样的人都丧命了。

那么，有没有方法能判断自己是否会在灾难中行为性不作为呢？有没有办法可以降低这样的可能性？或许最重要的是，有没有其他的措施可以增加空难中生还的几率？这些问题的答案都将在本章接下来的部分中一一揭晓。

谁是乘务人员眼里的“最佳帮手”

搭乘飞机的时候，你很可能已经习惯了乘务员一些善意的问候。他们欢迎你，问你从哪里来，悠闲地和你谈论天气。这些看起来似乎都是一些无关痛痒的对话，或许你会想，他们怎么会有耐心对300名乘客每人说一句：“嗨，你好吗？”但是，这是重要的工作要求。他们不仅仅是在向你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

表示善意，他们还在对你做出评价。这样做的目的实际是要测试出你是否已经习惯飞行，或者你是否会受到飞行的影响。他们同时也在留意你有没有可疑的动作，甚至是有没有流露出恐怖主义的迹象。这样做的主要目的之一就是要找出 ABP。ABP 是飞行安全的术语，意思是指“身心强健的乘客”（able-bodied passenger）。在应对紧急情况时，这类乘客通常会是协助救援工作的最佳帮手。乘务人员在接受训练后，能在 ABP 登机时就把他们辨别出来，随后在旅程中也会留意他们的动向。ABP 们通常是些独自出行的旅客。他们警觉，健康，身强体壮，衣着服饰中通常会透露出他们接受过有关军事、治安、消防方面的训练。他们很可能属于约翰·里奇 10-80-10 理论体系中那顶尖的 10%。

或许这会让你很惊讶，但是一个飞机乘务员真正的工作可不仅仅是为你送上一杯咖啡或是一个枕头，他们的工作是保障你的安全。从你踏上飞机的那一刻起，他们就开始时刻关注你，判断你在危机中究竟是得力助手，还是麻烦人物。你是否关注安全信息卡，做安全简介时你有没有用心听，这些都在他们的观察范围之内。ABP 们还有另一个标志：他们对如何在空难中求生十分感兴趣。这就难怪了，大多数的人都不会对这些事情感兴趣的。

辛西娅·科贝特（Cynthia Corbett）是美国联邦航空总署（Federal Aviation Administration）机舱安全研究方面的一名主要研究员。她很有活力，性格开朗，你很难想得出她会是一名统计学家。她的发型时尚，眼镜的样式也很别致，手上涂着紫色的指甲油。她接受过专门的实验心理学测试，是一名专门研究空难中人为因素的专家，并且疯狂地热衷于安全研究。她计算过空难中的生死人数。当我问道，结果如何？什么样的人会幸存？她直言：“年轻、精壮的男性。”当你努力地要从飞机残骸中逃脱，或是从只有 50 厘米宽的紧急出口滑下时，敏捷和力量将是你最大的助力。联邦航空总署在这一领域中做过一次空前的、最为广泛的研究。他们组织了 2 352 人进行了逃生模拟实验。这些人没有过任何类似的经历，用他们的话来说，这些人都是“天然的”。为了让他们更有动力，研究人员们承诺，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如果有人的逃生速度能排到前25%，他们将会得到22美元的奖励，那是他们每小时费用的两倍。实验表明，当人们处在空难逃生的状态中时，很多你原以为至关重要的东西其实根本就无足轻重。过道的宽窄不重要了，拿奖励的动机也不重要了。科贝特说："问题的关键在人身上。"人们所用的逃生时间的长短，有31%取决于他们身体的特征，其中最重要的因素是年龄、性别，还有联邦航空总署所谓的"个头"。换句话说，如果你年龄偏大，又是女性，而正好个头还比较大，想要在着了火的飞机中逃生，就会变得格外的困难。当然，这并不是说你就死定了。实际上，联邦航空总署中有过这样的记录：一位重达180公斤的受测者从一个非常紧的狭小出口中成功逃生，几乎没费什么力气，速度也与常人无异。但在一般情况下，年纪较高、身材较胖的女性通常不是很灵活，也不够强壮。在危机中，她们面对的挑战最为艰难。联邦航空总署总结道：这三个因素——年龄（过高）、性别（女性）、体型（较胖）"在逃生过程中，是非常不利的"。①

一旦你考虑到乘客中的个体差异，就会发现在求生中还有另一个更为重要的因素。在求生时间方面有35%~40%的差异都可以用"天真效应"（the effect of naïveté）来解释，换句话说，就是没有经验，缺乏在飞机中求生的认识。联邦航空总署最后得出了一个简单而直观的结论：在机舱安全中最大的问题就是"乘客们不知道，也不会正确使用紧急求生设备"。他们再次详细地分析了其中的原因。结果显示，61%的乘客称，他们觉得没有必要听安全简介或者阅读安全卡片。联邦航空总署在一篇严厉谴责乘客缺乏安全意识的报告的标题中这样写道：坐了多年飞机，还是不懂飞机求生。谁才是最疏忽、最无知的乘客？令人惊讶的是，那些经常坐飞机的乘客通常最无知。辛西娅·科贝特说："他们有点自大，认为自己什么都懂了。"他们认为，登机之后最重要的事情是读《华尔街日报》，打电话，或者是发电子邮件。而第一次搭乘飞机的乘客却会非常谨慎，他们认真地听着安全简介，也仔细地阅读安全卡片。

① 联邦航空总署对矮小的女性和身高超过1.83米的男性在过紧、过窄，需要更费劲才能逃生的紧急出口中做过同样的实验。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

但这就引出了一个最大，而且最让人不解的问题。不管你有没有专心地听讲解，似乎在知识的层面上没有任何的差异。联邦航空总署发现，不管是专心的人还是不专心的人，也就是在实验中注意听和没注意听的人，测试出来的结果都一样糟糕。即便是有的人知道了该如何应对紧急情况，也比完全不知情的人好不到哪里去。无论有没有听安全简介，他们似乎都没有把相关的信息消化，转变成自己的知识。比如说，很多乘客相信，当飞机从高纬度减压之后，他们不用氧气面罩也能活一个小时；但事实上，他们或许只能坚持几秒。他们还相信，大概有30分钟的时间可以从起火的飞机中逃生，但在实际情况下，正如你将要看到的，你的时间只有90秒。

大卫·科氏从标号为2A的座位中逃出来的时候，头等舱里几乎是一片死寂，空无一人了。这趟从俄亥俄州的哥伦比亚飞往圣摩尼卡（Santa Monica）的旅程本该是一趟轻松之旅，他也期待着能在圣摩尼卡度过一个安静的夜晚。透过座位旁的窗户，科氏看见一轮橘红色的落日正缓缓地没入了太平洋中。他当时已经脱掉了鞋子，外套也折好了放在旁边的座椅上。他还注意到，走道对面坐的是一对友善的老夫妇。傍晚6点刚过，这架搭载着83名乘客的飞机降落在了24号左侧的跑道上。科氏还记得，他先是听到了熟悉的滑轮的磨擦声，几秒钟之后，传来“一阵意外的、让人毛骨悚然的、嘎吱嘎吱的声响”。窗户旁顿时火花四射，窜起一团火焰。他敢肯定，肯定是撞上了另一架飞机。机舱里的尖叫声此起彼伏，乘务员大声喊着：“蹲下！大家蹲下！蹲下！”科氏迅速地解开了身上的安全带，做好了随时向出口冲去的准备。大约过了20秒钟，好像已经是永恒了。飞机终于停住了，随后又是一阵爆炸，震颤了整个机身。没有了安全带的固定，科氏被抛了出去，甩到了座位的第一排，紧紧地抵住了舱壁。

机舱里的灯熄灭了，恐惧的气息四下弥漫开来。科氏看着乘客们纷纷跑向了过道，向飞机的尾部涌去。令人窒息的浓烟顿时充满了整个机舱，对讲系统被切断了，乘务员根本无法做出逃生的指示，乘客们现在只能依靠自己了。科氏回忆道：“我立刻趴到地上，摸索自己的鞋子。我相信，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

只穿着袜子在燃烧着的飞机里是很难逃生的。”但不幸的是，他既没找到鞋子，也没找到原本打算用来当做逃生面具的外套。

他匍匐着向飞机的尾部前进，想要寻找求生的出口。科氏身高2米，体格健壮，是位很威严的人，但这样的架势在地上完全起不了作用，惊慌的乘客时不时就会从他身上踏过去。他回忆道：“我向后移动了几排，便发现有人在前面大打出手。愤怒的人群将过道堵得水泄不通。”他说，这拥挤的场面“让我突然意识到，我正排在机尾逃生通道的队末，要在这样的情况下逃生根本是不可能的。我推断，再这样下去肯定是必死无疑了，于是我站了起来，冒着令人窒息的浓烟，回到了头等舱。”

在一片混乱中，科氏依然思路清晰，十分镇静。“我没有慌张，也没有半点的害怕。”他只是有点不能相信，自己片刻之前还在开开心心地看着书，期待着南加利福尼亚的美妙夜晚，而现在却要为求生而战。他说：“在很长的一段时间里，我就在那里站着，一动不动，不知道还可以做些什么，心底也很清楚自己这回肯定完蛋了。”然后，科氏描述了一种很奇妙的感觉。他觉得自己的灵魂脱离了身体，向一道白光飞去。他还记得当它回头看时，身体正在飞机里慢慢死去，而灵魂却成功地逃了出来。突然，他继续说道，灵魂又猛地回到了身体上，他随即意识到，肯定还有出路！如果浓烟都往飞机的前部涌去，那里肯定会有缺口，有缺口就意味着有生路。他磕磕绊绊地向驾驶舱走去，隔着客舱的门，他透过圆形的窗户，看见里面已经燃起了熊熊的大火。这扇门只要打开，他就会立刻置身火海。他回忆道：“我完全只能靠自己，但我一点都不慌，也不害怕。”他转过身，退到了另一面的墙边，感到一阵晕眩。他猜想，接下来可以保持清醒的时间或许只有十几秒了，因为在这浓烟里的每一次呼吸，都会让他感到巨大的痛苦。然后，他看见了机身上的一条裂缝。他把手伸进去，用力向外拉，意识到那就是厨房的门。随后他发现，乘务员在撞击之后马上就打开了这扇门，然后又设法关上了它。他们接受过这样的训练，因为这样做可以将火势和浓烟隔在另一边。科氏使劲地把头挤出去，深吸了几口空气。他说：“我立刻感觉到自己浑身充满了力量，肾上腺素从体内涌了出来。”顿

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

时，他觉得自己就好像超人一样强大。

在他的下方，火在飞机的底部熊熊地燃烧着。"噢，真见鬼，他想着，跳过了火焰，落在3米之下的密封沥青地面上。"这一摔可不轻，他连滚带爬地跳下了飞机。当他回望时，"那景象就像是一场噩梦。"他看到大量的乘客互相推搡着，想要从出口挤出来。而在地面上，在他周围，其他的幸存者似乎还处在恍惚之中。有的疑惑不解，一言不发，茫然地看着前方；有的正不停地颤抖，低声呜咽；有的从头到脚都是白色的泡沫，那是消防员喷进机舱里用来灭火的。他说："我觉得自己能逃出来，完全是个奇迹。我在这场灾难中幸存了下来，就像以往一样。"①

那天是1991年2月1日。全美航空（US Air）1493号航班降落时，与天西航空（Sky West）5569号飞机相撞。天西5569是一架双引擎通勤机，载着10名乘客以及2名机组人员，正在跑道上等待起飞。一位糊涂的空中交通管制员分神了，前一分钟刚让小飞机上了跑道，后一秒就把这架737大型客机引导到了同一条跑道上。1493号航班以每小时240公里的速度撞上了天西5569，两架飞机同时冲出机场，撞进了一座废弃的消防站，燃起了熊熊大火。天西航班上的所有人员都死在了这场灾难中。而全美航空1493号航班上则有22人罹难，其中有18人甚至来不及从飞机上逃生。当大火被扑灭时，人们发现，头等舱中的乘务员以及10名乘客被烧焦的尸体整齐地倒在过道上，离机翼紧急出口只有不到3米。官方调查员称："他们很有可能是在等待爬出的时候被闷死的。"这就是大卫·科氏的一连串遭遇。如果他当时没有转身，很有可能他便会成为过道中被烧焦的第11具尸体。

安全委员会的调查员采访了事故中的幸存者，同时也发现了在撤离过程中存在的一些令人困扰的现象。一位坐在10F的女乘客，也就是安全出口所在的那一排，承认自己当时吓呆了，根本不能离开座位，或者是起身

① 今天，科氏和他的哥哥查尔斯一起掌管着全美最大的私人公司科氏工业集团，主要经营制造、能源和日用品。据报道，他的身价高达170亿美元，在2008年的《福布斯》富豪榜中，排名第37位。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

打开身旁的窗口。而另一位坐在11D的男乘客隔着一个座位爬过来，才打开了舱门，把她推到了机翼上。片刻之后，两名男乘客为谁应该先离开的问题“发生了口角”，争吵持续了好几秒。安全委员会称，这两起事件都“对撤离产生了严重的影响”。简单地说，就是全美航空上罹难的乘客们因为一名女乘客的“行为性不作为”，挡住了出口，以及两位男乘客关于“谁应该先逃”而引起的争吵，丢了性命。据估算，空难中至少有30%的死亡都属于这种可以避免的范畴。但为什么逃生会如此困难呢？在浓烟滚滚的机舱中究竟发生了什么事？为了解开这其中奥秘，我来到了俄克拉何马市。在这里，联邦航空总署会举办一个“大师班”，向学员们传授从着火的飞机中逃生的方法。

90秒，救自己一命

你所注意到的第一件事情，就是自己很快会迷路。假设，我正跟着一队乘客从机舱向紧急出口走去，但是我什么都看不见：看不见几步之外我所认识的那个加拿大妇女，就连跟着她的声音往前走都很困难。滚滚的浓烟吞没了你，完全把你淹没其中。这或许只是一个演习，但它却把你的思绪全都打乱了。尽管我身旁还有28个“战友”，但感觉却像是孤身一人在黑暗中摸索着、挣扎着。

每年，美国联邦航空总署都会在位于民用航空医学研究所（Civil Aerospace Medical Institute）砖红色的总部附近的威尔·罗杰斯世界机场（Will Rogers World Airport）举行4次为期3天的研讨会，共同讨论如何在空难中求生。这一世界著名的课程由安全飞行领域一些顶尖的专家们执教，和我一起上课的其他学生都是些安全管理人员，以及各大航空公司，如美航（American）、库姆（Comair）、地平线（Horizon）、西北航空（Northwest）、天西（SkyWest）和全美（US Air）等航空公司的机组飞行指导员，其中包括3位来自大韩航空公司（Korean Air）的先生，以及2位来自加拿大航空公司（Air Canada）的女士。我并不是唯一的门外汉，大

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

家参加课程的目的都是为了学习一些最新的知识：如何在着火的飞机上将乘客聚集起来，带领他们逃生，如何能在飞机迫降在海面之后带领他们安全脱险。总之，我们到这里来，都是要面对飞行安全中最常见的挑战：在大多数乘客没有任何空难求生的心理准备之下，我们应该怎样做？

为了让我们尽快进入角色，训练人员为我们播放了由业余爱好者们拍摄的联合航空 232 号航班，也就是杰里·谢蒙幸存下来的那架航班，失事时的惊人录像。其中的场景也是影视史上人们观看次数最多的飞机失事恐怖场景之一。影片是通过锁链连接的栅栏拍摄的，捕捉到了 232 号航班重重地撞击地面、爆炸，并飞出跑道的场景。即便是在这个坐满了安全管理人员的教室里，当火光冲天的一幕上演时，气氛也是死一般的沉寂。这真的让人很难相信，居然有人能够从这样的场面中生还。随后，训练人员把我们带到了机舱逃生模拟器中，那是一截断裂了的 C-142 环球霸王运输机。飞机的机鼻和机尾已经被拆除了，只留下了一个笨重的圆柱体机舱，放在了从联邦航空总署大楼旁的草坪边伸出的巨大液压梯里。外面的天气炎热而晴朗，而模拟逃生装置中，看起来就像是一架开足了空调的喷气式客机。我们各自找到座位坐下，系上安全带，然后接到了指示：从机舱前部的一个紧急楼梯出口逃生。随后，两架机器开始喷出无毒的烟雾，就像剧院和酒吧里营造的气氛一样。只听“呼”的一声，30 秒之后，我们就什么都看不见了。紧接着一阵嗡嗡的声音传来，那是有人在大叫“疏散”，该行动了。

尽管我们的任务很艰巨，但大家的心情却是轻松的。一名学员手里抱着一个撞击测试专用的、9 斤重的婴儿模型，开着玩笑说：“我抱着孩子，让我先下吧！”当另一位女士跳下了撤离滑梯时，她又问身边的朋友：“你有什么遗言吗？”不过，测试的过程中也不完全是玩笑和嬉戏。在测试中最后一个跳下来的学员，一位 62 岁的某小型航空公司安全操作女主管，在下滑的过程中扭伤了脚踝，被人用轮椅推走了。随后，一名教练员低声地说，她的受伤证明：年老的妇女在撤离的时候是极其容易受伤的。

我在浓烟中磕磕绊绊地前进着，尽量地将身子伏低，因为从理论上讲，靠近地面，烟的浓度会低一些。我紧紧地盯着地上的路轨灯，一个不留神，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

脑袋撞上了座椅的扶手，然后又回弹到了舱壁上。之后，浓烟中不知从哪里冒出来一个东西，飞进了我的眼睛。再然后，我看到了门口微弱的光线，便设法向发光的地方移动。突然间，空气一下子清新了，我已经站在了出口。强烈的阳光刺得我几乎睁不开眼，只能局促不安地盯着脚下 3 米长的疏散滑梯。灰色的紧急疏散滑梯似乎在召唤我，它的倾角大约有 36 度，看起来斜得不可思议。[①] 我"向前一跳，坐了下去"，嗖的一声，很快就滑到了底部。我是倒数第二个下来的。落地之后，我看了看手表，逃生所用的时间是 2 分 25 秒。大家纷纷庆祝彼此在训练中取得了好成绩。一名女学员说："这太好玩了，我们再来一次吧！"但是教练员却认为这成绩没什么大不了。2 分 25 秒，还差得远呢。如果这是真实的空难，我们早就死了。

在空难中求生的第一条原则就上文中所提到的一个事实：你只有 90 秒的时间可以用于逃生。90 秒，这就是你所拥有的全部时间。再拖一秒，火焰就会烧穿铝制的机身，机舱内的温度会瞬间飙升到 2 000 度以上。过不了多久，就会发生闪燃现象，在 1~2 秒钟之内机舱将变成一片火海，把一切都烧毁。只需要 90 秒的时间，机舱就会变成人间炼狱，或许比你看完这页书所花的时间还要短。接下来要了解的第二个概念被人们称为"头 3 / 尾 8"。在飞行术语中，头 3 指的是开始飞行的前三分钟，而尾 8 则是指降落前的最后 8 分钟。"头 3 / 尾 8"是飞行事故发生得最频繁的两个时段。任何大型航空公司的乘务员都会知道，有 80% 的飞行事故都发生在这 11 分钟里，而事故的主要原因就是跑道过湿或者是跑道结冰。好了，现在原则你知道了，那么在有了这样的认知之后你可以做点什么呢？联邦航空总署空难以及空难防护方面的常驻专家大卫·帕默顿（David Palmerton）说，最重要的就是在这"头 3 / 尾 8"中保持警惕。在飞机起飞和降落的过程中，冲击力会大大地降低，因为飞机的速度较慢，所处的纬度也较低。这就意味着如果你留意当时的状况，在空难中存活下来的几率就会大大增加。因此，在登机之前喝酒是绝对要避免的。同样，也绝不可以在登机之

① 联邦航空总署曾试过将倾角增大到 45 度，但在那样的情况下学员下滑的速度过快，常常会伤到自己。当倾角增大到 48 度时，就没有人敢往下跳了，因为那看起来太危险了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

前吃安眠药。飞机降落的时候，不要打盹或是听随身听，更不要等到飞机"砰"地一声落地了，才悠悠地醒过来。在这"头3/尾8"中，要随时做好准备，一旦情况不对，马上就要采取逃生行动，而不是傻傻地原地待命或者是听从指示。一项研究显示，在有机会逃生的空难中，45%的乘务员根本没有能力进行疏导，这就意味着在超过半数的情况下，你只能靠自己。

从你登机的那一刻起，就应该开始着手制定自己的逃生计划。辛西娅·科贝特说，在这里，关键词是逃生。你要考虑的是，一旦飞机失事，你要怎么逃跑。当然，这一理念和当今人们去机场、坐飞机的经验是完全相反的。在那些时候，你的每一个步骤，从买票到安检再到登机，完全都是按部就班被安排好的，服务人员会告诉你什么时候该做什么事情。而很多乘客也将这样的被动心态带到了空难中。

如果求生只能依靠自己，那么有什么重要事项是必须事先了解的呢？首先，记住紧急出口的位置，记住那里和自己的座位隔了几排。在浓烟中，你或许看不见自己要去的地方，但你可以用手来感觉座位的排数，以找出它大概的位置。只记得一个紧急出口往往是不够的，起码还得多找一个留着备用。A计划中的出口，也就是你的第一选择，如果已经被损坏、被堵住，或者是着了火，你就可以再一次数着座位的排数进行B计划，前往你的备用紧急出口。在"头3/尾8"中，你必须集中精力想清楚，一旦过道被堵住了，你该怎么做才能到达出口。

诺拉·马歇尔（Nora Marshall）在加入美国国家交通安全委员会（NTSB）之前，曾在世界航空公司（World Airways）当过16年的乘务员。如今，她已经是国家交通安全委员会求生要素机构（Survival Factors Division）的主任，近25年以来，她一直致力于研究在空难中怎样的人能幸存，怎样的人会丧命。她说，有的因素是你不能控制的。比如说，撞击强度是否在人类所能承受的范围之内；机舱的内部结构是否能"在很大程度上保持完整"；乘客们是否还有足够的"可生存空间"？但是其他的因素，就完全取决于求生者本人了。你的安全带是否已经正确地系紧；约束系统是否能将你固定住；你的逃生速度够不够快？在每一次起飞和降落之前，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

马歇尔都会合上书本或者是杂志，重新回顾一遍她的逃生计划。当了这么多年的飞机乘务员，这样的行为已经成了“一种下意识的习惯”。她知道所有的逃生出口，她把安全带系得很低，紧紧地围住髋部，她关注着飞机上的发生的任何事情，她已经做好了逃生的准备。

预测自己在危急之中会有怎样的反应是十分必要的。联邦航空总署的辛西娅·科贝特说：“即便是老鼠如果知道了自己应该做些什么，它们也能表现得更好。这是真的！”在空难中，短短几秒的迟疑都可以导致生或死两种不同的结果。更重要的是，如果你没有逃生计划，最不幸的事情就会发生。丈夫会抛下妻子独自逃命，父母会丢下孩子各自逃生。因此，在起飞和降落的时候，你至少应该提醒一下自己，谁对你来说是最重要的。你甚至可以重复着这句“咒语”：我不能丢下孩子们！我不能丢下孩子们！科贝特说，如果你要带着孩子一起乘机，那么在登机之前，你就要和他们制定好求生的计划。在危机中，你很可能根本没有时间去找他们。你必须训练他们，让他们知道该怎样应对紧急情况，就像在家里一样。

科贝特说，你首先要弄明白一个最基本的问题：你究竟有多重视自己的生命？有的紧急疏散的确能文明有序地进行，法航 358 号航班上就发生过这样的奇迹。2005 年 8 月 2 日，A340 号空中大客机在狂风暴雨中在多伦多降落。飞机冲出了 24 号左侧跑道，撞进了一个大沟，随后燃起熊熊大火。火势席卷了飞机的中部，堵住了部分紧急逃生出口。但在 90 秒钟之内，机上的 309 名乘客全部安全撤离了。这堪称是一次模范撤离。只可惜，并不是每一次的空难撤离都能这么顺利。这就引出了一个问题：你有没有做好准备，要从座位上爬过去，踩着那些惊呆了的、挡住了你的去路的人们向前走？你最好相信，有的人为了逃生，甚至会爬着走。大卫·科氏在全美航空的空难中就曾经想爬向出口，但很多人却直接从他身上踩了过去。联邦航空总署的官员们为这种行为起了个文雅的名字：他们叫它“竞争”行为。你做好这样的准备了吗？

在逃生计划的最后一步，你需要了解在撞击中你的身体会受到怎样的伤害。里克·戴维斯（Rick DeWeese）是联邦航空总署在俄克拉何马州生

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

物动力学实验室的一名主管总工程师。在去往实验室的途中，他向我介绍了各种各样的人体模型，那都是他做实验用的，专门用于记录当飞机突然停下来时，在座位中的人体会受到怎样的伤害。随后，他给我放了一段模拟撞击的录像，在录像中，模型的腰部受到了重创。他解释道，即使你已经正确地系紧了安全带，还是免不了会受伤。那是故意设计的。的确，你前方的座位其实同样属于安全系统的一部分。在撞击中，这一设计是为了挡住你，让你的速度下降到一个可以承受的安全范围。那上面甚至还有一个特殊的锁链装置，用于控制减速。因此在事故中，面对着这样一个装置，你肯定会撞上某些东西。戴维斯说，最好不要坐在靠近舱壁的位置，因为当你撞过去的时候，舱壁可不会闪开。同时，你还要明白很重要的一点：正确的防冲击姿势真的可以救你一命。就像安全信息卡上所写的那样，防冲击的姿势包括身体前倾，将头抵在，或者是尽可能地贴近最可能撞到的位置上，双脚平放在地面上。这一姿势的设计目的是为了尽量地减小撞击的力度，以及减少身体突然前倾时所谓的肢体连续撞击。另外，它大大降低了你的头部撞上椅背或者是舱壁时的速度。同时，不要忘了将安全带收紧，让它结实地围住你的髋部，系得舒服的同时要保证系紧。安全带的设计可以承受1.3吨的拉力，那是一个77公斤重的男子重力的17倍。戴维斯说："如果控制好的话，人们在这种冲击下是可以活下来的。"

专家们不假思索地说出了另一些安全防护技巧。如果你希望增加自己存活的几率，可以考虑带上一个防烟逃生面罩，那上面装有呼吸过滤器，可以过滤有毒气体、防止烟雾刺激，还可以隔热。有的防烟面罩折叠起来不过一个烟盒大小，但实际上它们的防护效果以及性价比却还存在很大的争议。尤其是现在的面罩中几乎没有哪种可以防住一氧化碳，那是飞机事故以及家庭火灾中最大的化学杀手。好的防烟面罩通常很大，也很昂贵。但如果能正确使用，封住了你的颈部，它们则会为你在火场中赢得更多的逃生时间。但如果是从敏捷性考虑，这样的面具很不容易戴上，因此很可能会拖延你逃生的时间，陷你于险境。而如果因为戴上它们让你沾沾自喜，或是妨碍了你的听力，让你听不见机组人员的安全指引，这同样是非常危

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

险的。尽管如此，大卫·科氏，那名在全美航空 1493 号航班上逃过一劫的幸存者，每次乘飞机出行时，都会在他的公文包里放上一个防烟面具，以备不时之需。一名世界顶尖的火灾安全防范专家建议：不管是乘飞机出行还是住在酒店里，最好都要预备着一个质量过关的防烟头罩，最好在家里的床边上也要放上一个。

救命技巧之二：在撞机事故中，不要管行李。怎么保住你的手提电脑、随身听，还有丹·布朗的小说？这些问题想都不要想。很多人就是因为放不下厕所里的工具箱，而白白送了性命。拖着行李不仅会影响你自己的逃生速度，还会妨碍到其他的人。而在衣着方面，新的安全规则允许乘客穿便鞋和便装，这是一个很大的诱惑，因为这样在进行 TSA 安全扫描的时候会十分方便。但在危急的情况中，你需要的肯定是一双结实、合脚的鞋子，最好是系鞋带的那种，那样的鞋子不容易脱落。光着脚在满是碎玻璃、烧得通红的金属板上跑，可不是什么好玩的事。女士们乘机时应该穿平跟鞋，不要穿高跟鞋，而且不要穿长筒袜，或者是混合纤维织成的袜子，因为那样的材料遇到高温会在皮肤上熔化。穿短裤和裙子也是不可取的，在大火中，你的全身最好都能被衣物覆盖。

如果你认真地做到了以上的几点，那么最后还有一点需要注意。辛西娅·科贝特登机后，在浏览安全卡的时候弄出了很大的动静。她的调查表明，当发现有人在浏览安全卡时，另一些人也会更倾向于关注其中的信息。她大声地念出了离她最近的紧急出口，并让她的邻座为她解释其中的安全指示。她的目的是要影响身边的人，让他们一同关注其中的内容。这一举动或许能让他们在灾难中全身而退。同时，她也是不想身边有任何人在飞机失事的时候被吓呆在原地，挡住她的出路。

最后，在空难中求生归根结底要回到一个简单的问题上，科贝特说："你求生的意志有多坚定？"心态是关键。如果碰巧每一次你坐飞机的时候，机舱内全都是年轻、精壮而健康的男士，或者是"身心强健的乘客"、ABP 们的话，那自然是最好不过了。不过，那样的情况基本上是不可能发生的。在生死未卜的飞行事故中，能不能活下来完全要依靠自己。科贝特

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

说，适者生存这句话并不仅仅适用于体能的层面，还包括你的心理素质。如果你能记住安全卡上的信息以及自己的求生计划，那么你幸存的几率就会大大增加，甚至可以弥补身材肥胖和身体不够灵活的缺陷。科贝特在出行时经常会注意到一些人，他们不听安全简介，穿着不合时宜的装束，都快把机舱当成空中的派对了。她不禁想道："你有多重视自己的生命？"随后她又想："飞机如果失事，我肯定能活下来，你们却不一定。"

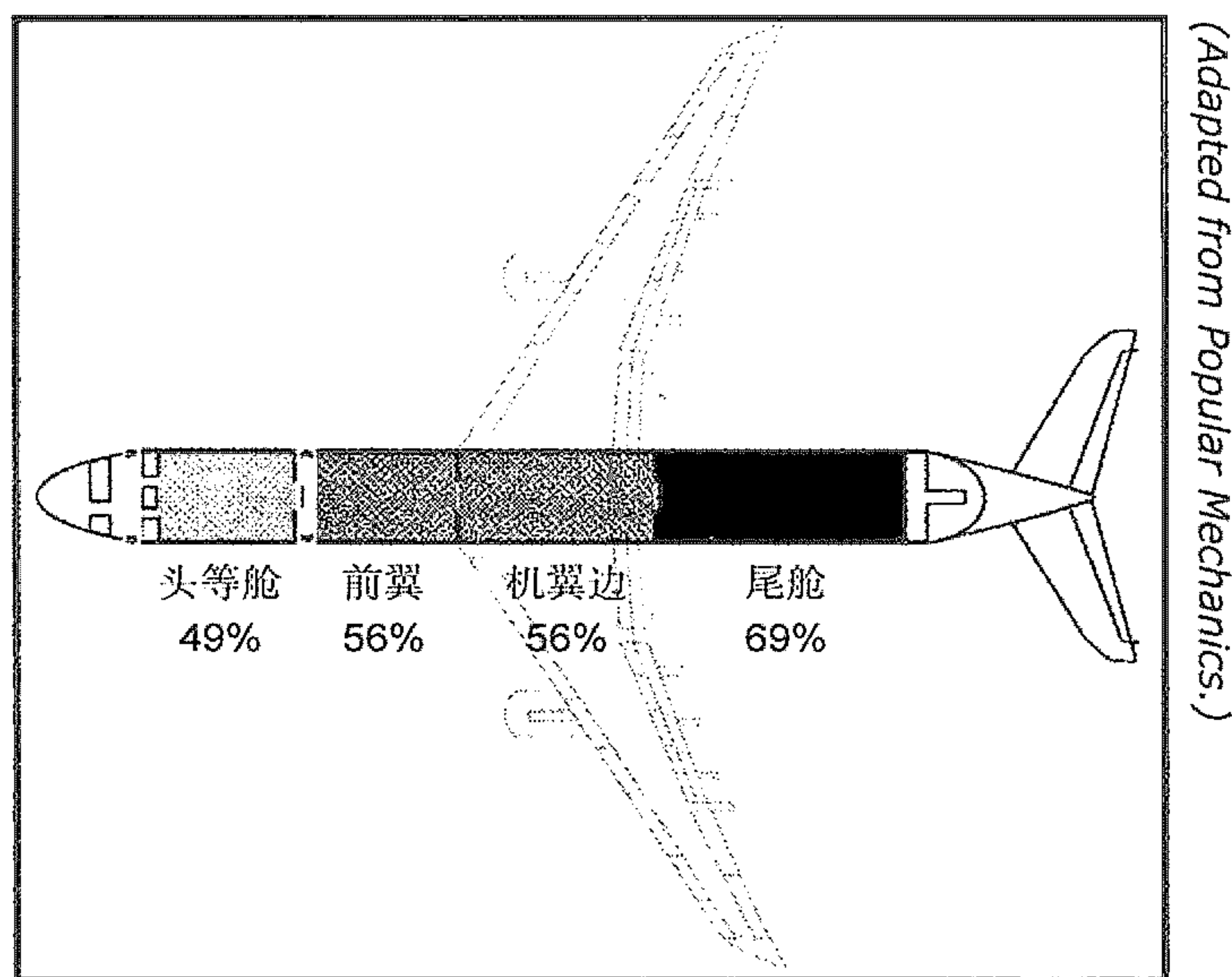
飞机上最安全的座位

我一直相信，飞机上最安全的座位是在机身的最后端。这种想法是有道理的，如果飞机坠毁时是机头先着地，那么坐在后方的人就会最后被波及。在 2007 年 7 月，《大众机械》（*Popular Mechanics*）中发表的一篇文章证实了这一推断。文章分析了从 1971 年以来，美国每一起商用飞机发生的飞行事故，将座位表和存活率作了对比，得出的结论是："坐在飞机尾部的确更安全。"在对 36 年间全世界的飞行事故作了调查之后，作者称："你坐的位置越靠后，幸存的几率就越大。"他解释道，如果你的座位靠近飞机尾部，那么你在事故中存活的几率将会比坐在前排的人高出 40%。尤其是坐在尾舱的乘客，他们幸存的几率最高，甚至达到了 69%。相比之下，坐在机翼边的位置或者是二等舱的乘客幸存的几率是 56%。而头等舱和商务舱乘客的存活几率最低，只有 49%。

当我询问政府的专家们这些结论是否正确时，他们礼貌而坚决地表示了否定。他们说，每一次飞机失事的原因都不尽相同，而且完全没有任何证据可以证明哪一个舱位比其他舱位更加安全。联邦航空总署的里克·戴维斯（Rick DeWeese）解释说，想要找出飞机上最安全的座位是不可能的，因为你永远不会知道你将遇到的是怎样的灾难。有的飞机坠毁时是机尾朝下的，还有的可能是机翼先着地。不管怎么说，幸存者和罹难者在每一段机舱中的位置通常都是相邻的。尽管如此，戴维斯在乘机时仍会尽量选择大一点的飞机，因为大飞机在碰撞中会具有更好的减震能力，也就是说"抗撞击性"，这就意味着乘客身体所接触到的致命伤害会大大地减少。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

那么，你下一次乘机的时候应该选择什么样的座位呢？其实根本不用顾虑要选机头还是机尾，就算那些数字没有自相矛盾，也不能说明任何问题。你只需要记住"五排原则"。① 伦敦格林威治大学（University of Greenwich）的埃德·加莱亚（Ed Galea）教授是火灾安全防范方面的首席权威。他仔细研究过105起飞机事故、当时机上的座次表以及1 917名幸存者和155名机组服务人员的报告。他发现，幸存者们在起火的飞机中逃生之前通常平均只移动了5排座位的距离。他告诉我，这就是典型的"捷径"。尽管有的幸存者设法跑到了19排之外的逃生出口。或许这都是可以做到的，但加莱亚坚持认为，如果乘客们正好坐在紧急出口的旁边，或者是离它只有一两排的距离，他们则"很可能会幸存下来"。如果你离出口的距离只有2~5排，那么在你更有可能存活下来的同时，"生还和死亡之间的差距也大大地缩小了。"如果距离超过了5排，加莱亚提醒道："死亡的几率就会远远大于存活的几率。"因此他建议：尽量每次都坐在飞机舱门的5排之内。



关于客机生存率的分析（摘自《大众机械》）

① 格林威治大学最近的一项调查得出的结论与《大众机械》中的结论正好相反：在头等舱的乘客有65%的存活率，而坐在尾舱的乘客存活率只有53%。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

当然，我们不能保证“五排原则”在求生中是否“可行”。那扇门很可能已经被堵住，被损坏，或者是着了火。这也就是他为什么建议大家要选择过道座位的原因之一。因为“在边上”更加灵活，而且也能有更多的选择。坐在过道位置的乘客幸存的几率是64%，而坐在靠窗位置的乘客存活率只有58%。

在研究了包括便利商店和夜总会的火场在内的各种“炼狱”之后，加莱亚担心，大多数人意识不到火灾的危险。事实上，很多人都患有他所谓的“亲火综合症”。他们对火焰的唯一印象就只有烤热狗或者是用木材生火，因而对其潜在的威胁没有足够的认识。他们完全不知道一个得不到控制的小火星会以怎样的速度蔓延开来，又会以怎样的速度将商场、办公楼，或是大饭店付之一炬。加莱亚举了一个例子：2003年2月，美国罗得岛州西沃里克车站夜总会在室内燃放焰火助兴，引燃了墙壁和天花板上的隔音海绵，引发火灾，那场大火夺去了100人的生命。在对这一灾难的安全录像进行分析之后，加莱亚估算道，大部分的人都是在事发30秒之后，才开始对火灾做出反应的。如果他们能够立刻反应过来，并立刻逃生的话，据加莱亚计算，这次事故的死亡率会减少65%。在这场大火中，每一秒的犹豫和迟疑都是致命的。在短短的90秒之后，火场的温度和毒气的浓度便会超过人类所能承受的范围。

联邦航空总署的安全专家麦克·麦克林（Mac McLean）认为，飞机上的大多数乘客也受到了“亲火综合症”的困扰。他说：“杀死他们的不是严重的撞击，而是撞击之后的火灾和撤离。”这也就是为什么坐得越靠近紧急出口越好的原因了。只不过，如果你和大多数经济舱的乘客一样，没有选择座位的权利，那也不用担心。不管你的座位在哪里，最重要的永远是为自己准备好一个周详的逃生计划，以及一个备用的紧急出口。而年龄比较大、体型也较胖的女士如果要弥补自身的不足，要做的也很简单。只要避免选择飞机中间的座位，就可以免去从机翼上的窄小出口向外挤时所带来的不便。尽量让座位靠近“楼梯出口”（floor exit），那是比较大、比较宽敞的主门，通常会设在飞机的头部和尾部。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

阿诺德·巴尼特（Arnold Barnett），一位麻省理工大学的统计学家提供了最后一种找出飞机上最佳座位的方法 。如果在飞行的安全系数已经十分高的情况下，你依然担心会出现意外，那就设法将机票升舱，换一个更加舒服的座位，在那里乘务人员会更加细心地照顾你。如果你能设法让自己不那么紧张，你的安全系数自然就提高了。不管怎样，你在飞机上因为压力而引发心脏病的几率可比遇上空难的几率高多了。[①] 因此，在以后搭乘飞机的时候，尽量选择距安全出口五排之内的位置，牢记自己的求生计划。还有更为重要的一点：那就是让自己放松下来。

幸存者3号 从 10 000 米高空掉下来的女人

韦斯娜·乌洛维奇第一次进入捷克斯洛伐克的旅程打破了所有的常规。没有在边境检查护照、没有踏上捷克的土地、也没有任何人向她表示欢迎。她入境的方式可谓是前无古人，后无来者。她告诉《布拉格邮报》（*Prague Post*）说：“我是从天上掉下来的，我没有签证。”1972 年 1 月 26 日下午 5:05 分，南斯拉夫航空公司的 364 号航班从哥本哈根开往贝尔格莱德。韦斯娜，一名新上岗的 22 岁金发女乘务员正站在走道上为客人们递送食品。突然，一枚藏在行李箱中的炸弹爆炸了，将这架 DC-9 型客机炸成了两截。机上的所有乘客都罹难了，总共有 27 个人死于爆炸引起的熊熊大火、下降时的迅速减压、坠落地点的严寒气候以及飞机落地瞬间引起的巨大撞击。

让人难以置信的是，韦斯娜垂直落下了 10 000 米，竟奇迹般地

① 同样都是恐惧，但对恐怖主义的极度害怕或许会比基地组织本身的威胁性对你的健康更为有害。加州大学欧文分校最近的一项调查表明：在“9·11”恐怖袭击之后，人们所承受的心理压力急剧上升。此后的三年中，他们罹患心血管疾病的几率增加了 53%。如果这些人中的 0.0003% 最终死于由压力引发的疾病，那么根据《纽约时报》的估算，“这将比‘9·11’事件的死亡率还要高。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

大难不死。直到今天，人们仍然可以在吉尼斯纪录上找到她的名字，她是在不戴降落伞的情况下，从高空做自由落体运动，距离最长，且能幸存下来的世界纪录的保持者。在捷克与德国边境附近的波西米亚落地之后，她就昏迷了，头部受了几处重伤，脊椎骨、腿骨、骨盆和肋骨都碎裂了。这半空中的爆炸震撼了这座位于斯普斯卡·卡米尼卡（Srbska Kamenice）的小镇，那里的人们亲眼目睹了飞机的残骸坠落。一位当地的男子听到残骸里传出了喊声。“他看到机身里伸出了两条腿，”韦斯娜随后告诉《生活》杂志，“那就是我。”那名男子受过医护训练，很小心地没有擅自移动她的身体。她当时穿的还是绿松色的航空制服，男子找来一件大衣将她的身体盖住，并在飞机的残骸中为她清理出通风口，直到急救人员赶到。韦斯娜昏迷了 3 天，腰部以下的部位完全无法移动。在一家小医院里醒来时，她说了一句很完整的英语：“我能抽根烟吗？”然后她问母亲：“我的猫和狗呢？”不到一年，她又能开始走路了，并找了一份在办公室坐班的工作。她告诉《纽约时报》的记者，自己之所以能恢复得这么快，秘密在于小时候总吃巧克力、菠菜和鱼油，而且她骨子里有着一股塞尔维亚人特有的固执。在这个工作岗位上待了二十多年之后，她退休了，住在贝尔格莱德的一栋公寓里。她的脊柱还是挺不直，走路一跛一跛地，但她仍然为创下这一项吉尼斯纪录而倍感骄傲。她说：“如果你能在我所经历的灾难中幸存下来，那就没有什么困难是你克服不了的。”

理查德·斯奈德博士（Dr. Richard Snyder）比世界上任何一个人都了解自由落体和“人体撞击承受力”，这是用来表示人体所能承受的压力的专业术语。从业 50 年来，他研究了 33 000 多例不同高度、不同性质的高空坠落事件。作为一名联邦航空总署的撞击伤害专家，他在 1963 年的时候出版了一本经典的著作，书中涵盖了 137 起高空坠落的案例，其中一起是一位 69 岁的老妇人在捕捉她的宠物鹦鹉时，从树上摔了下来，还有一起是一名私奔者从高高的梯子上摔了下来。斯奈德博士的研究对象年龄跨度非常广，既有 18 个月大的婴儿，也

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有91岁高龄的老翁。他总结道，人类可以承受的撞击“远比想象的要大得多”。

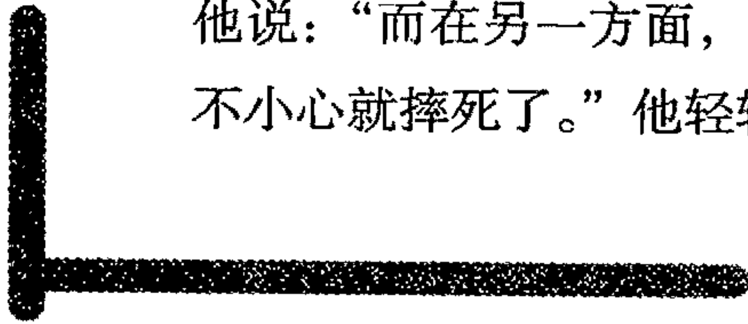
斯奈德已经80岁高龄了，退休后住在亚利桑那州的图森市。他曾经在政府部门工作过，也在研究院当过教授，之后还曾为私企效力。他告诉我说，人们从飞机上掉下来的事例总是最能吸引他。他收集了厚厚的一大本关于韦斯娜·乌洛维奇的资料，还有1 000多例人们从300多米的高空中落下后，仍能生还的例子。他说，这在你看来或许不可思议，但“也并不是什么稀罕的事情”，这完全取决于你是怎样下落的、着地的地点以及你自身的身体条件。斯奈德在早期的研究中发现：“精神病患者”所能承受的压力比一般的“正常人”要大。他从理论的角度推测道，一个疯子如果想要从一栋大楼上跳下去，下落的过程对他来说或许是完全放松的。他写道：“向下跳这一举动或许对他来说就是一种解脱。不像我们中的大多数人，这个疯子或许很享受下落的过程。而这样一来，他在受到撞击的时候身体或许正处于极度放松的状态，这一状态也许就是在自由落体运动中求生的重要因素。”斯奈德发现，喝醉酒的人“仿佛在极限高空自由落体运动中也有着不可思议的高生还率”，因为他们都“处在一种极度不正常的放松状态”。

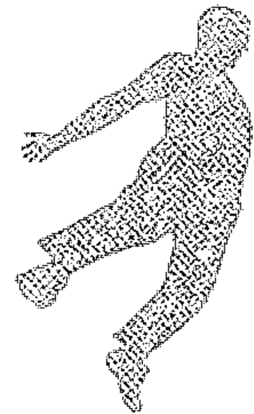
斯奈德把那些自由下落者们的事迹说得就像是盛大体育赛事中的赛评那样神乎其神。他还记得有一个男子在波音707飞机爆炸之后，从8 500米的高空摔了下来，坠落在山边深深的积雪里，撑了差不多10个小时。如果他能得到更好的照顾和治疗，他本来是可以活下来的。斯奈德专门写了一篇论文，描写雪是如何起到“减压器”的作用的。他说，如果你碰巧从高空中掉下来，那就祈祷自己能掉到所谓的“粒雪”上吧，那是一种反复融化和冻结而形成的颗粒较大、圆形晶体状的雪粒。

斯奈德为自己50年来对撞击承受力的研究感到十分自豪。他的研究成果为设计者们改进飞机和汽车的安全提供了巨大的帮助，而那

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

些改进每天都在保护着我们的安全。但他意识到，我们可以做的还有很多。一方面，像韦斯娜那样的人从 10 000 米的高空落下仍能生还，他说："而在另一方面，你很可能哪天正要去旅游，出门的时候一个不小心就摔死了。"他轻轻地笑着说："这种事情好像很讽刺。"





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第4章　急诊室中的生与死

当这位不知名的女病人被救援直升机紧急送达斯坦福医疗中心的顶层时，她的身份只是印度22号，编号99330292。这个编号是飞机上的一位护士派给她的。当你在大街上遭遇严重的交通事故，被救起之后却没有办法说出自己的名字，或者是没有任何身份证件时，你就会拿到这样的编号。第一架救援直升机把她送到了某个小医院里，当时，印度22号就经历了一次心脏停搏，医生用电击的方式把她抢救了回来。但是他们却没有设备可以处理她所受的外伤，因此另一架直升机又将她送到了斯坦福另一家更大的创伤中心。在那里的急救室中，她的心脏又停搏了两次。

她受伤的原因很明显，也让人很痛心。事发当时，印度22号正在一条双车道的公路上骑着自行车，毫无防备地被一辆20吨重的沃尔沃卡车从一旁撞上了。扫描结果显示，她身上几乎每一处能断的地方都断了：颈

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

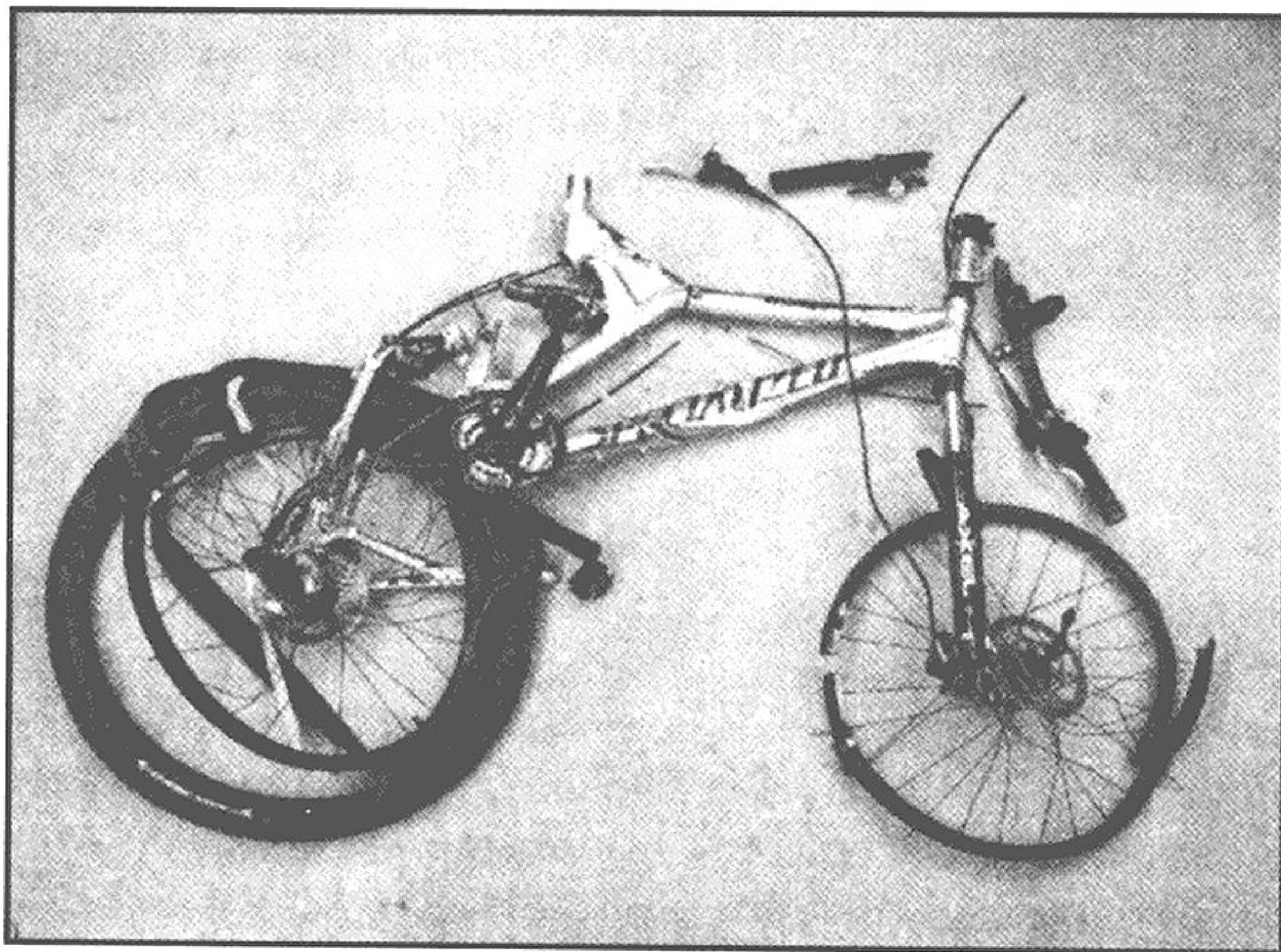
椎、锁骨、肩胛骨、骶骨、右侧的所有肋骨、胸骨、膝盖骨、右胫骨、右腓骨、还有骨盆，无一完好。共计有超过 20 根骨头折断，但那些都可以治愈。急诊室大夫需要解决的是她真正的问题：在与那辆 21 吨重的卡车相撞时，她的大动脉被横向或者是纵向地切断了，戴安娜王妃便是死于这样的撞伤。另外，印度 22 号的两个肺都失去了功能，她的肝脏被撞进了胸腔，横膈膜破裂，肾脏也受到了损伤。随后，外科大夫在计算她的生存几率（外科医生用于观测病情的数据）时，得出了一个严肃的结论：印度 22 号的生存几率为零。

我们开着车，从旧金山翻过一座山头，沿着利弗莫尔山谷（Livermore Valley）的乡间小路一路前行。在焦糖色的晨曦中，漫山遍野的葡萄园向各个方向延伸出去。这起车祸就是发生在这样的时间里，那名被称做印度 22 号的女病人此刻就坐在我的旁边。她的名字叫凯瑟琳·德克尔·约翰逊，已经 57 岁了。她生命中的一切似乎都得到了延展，就像是涉水鸟一样。她金黄色的头发直接垂落到后背心，刘海散在额前，挡住了青绿色的眸子。她身高 1.7 米，双腿修长，几乎撑不起黑色的弹力裤。她的体重也从撞车之前的 62 公斤下降到了现在的 53 公斤。凯瑟琳自幼生活在俄亥俄州一个 200 公顷的农场中，比起人类，她更喜欢和马亲近。她解释说："以前我害怕每一个人。"独处和户外玩耍的时候她通常是最开心的，而那一次被 21 吨重的沃尔沃卡车撞上之后，她在很多方面都有了改变。车祸之后，她觉得与自己和其他人之间的沟通加强了。

在利弗莫尔的郊外，城市的建筑渐渐隐去了，葡萄藤从这里蔓延开来。我们来到了车祸的发生地点，这是一个普普通通的三岔路口，经常有人来来往往。几英里之外，就是国家实验室。2003 年 10 月 27 日早上 8 点，凯瑟琳正在那里进行自行车 100 公里的比赛训练。她说，"砰地一声巨响"，那辆卡车就撞上了她。她整个人向右侧飞了出去，在卡车驾驶室一侧的引擎罩上留下了一个身体大小的凹印。她说，但幸运的是，医护人员给了她一种"失忆乳"（milk of amnesia），因此就像大多数的失忆症患者一样，她对这起撞击一点印象都没有。在南瓦斯科路和特斯拉路旁的山谷里有一块

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

空地，她指着那里的一棵老橡树说："那是我的树。"这是第一架把她送往医院的直升机降落的地方。她每周都要到这里来两次，散散步，然后静坐沉思。她解释说："我在这里的时候经常会祈祷，我总是说'荣耀归主'。"她笑了笑说："我能活下来，荣耀都归主，我还有很多的事情要做。"



(©Gary W. Johnson)

约翰逊的自行车

我们在铁路咖啡馆——当地一家天花板上装着吊扇的小酒馆里用早餐时，她给我看了一本与车祸有关的剪贴簿。凯瑟琳是一名科学插图画家，她为自己所有的断骨都仔细地画了素描。其中一幅画画的是她骑在马背上，你可以清楚地看见她的盆骨上有五处裂痕。剪贴簿上详细地记录了从她被撞倒一直到现在的各种瞬间：被撞坏的自行车、在医院里身上缠满绷带的样子、在病床上坐起来时虚弱的微笑、医生、护士、弹着吉他的治疗师……然后她和我讲述了身上的每一个伤疤。她把这一连串的叙述起名叫"器官的故事"。各种各样的伤，全身都有。8个月之后，她终于第一次在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

外部固定器的帮助下站了起来。那是一个金属的器械，像一个支架一样，帮她固定着正在愈合的骨头。然后，她还要重新学习走路。她说："疼痛一直困扰着我，总是会有点什么东西不大对劲。"临别时，她告诉我，她还要去晨练，骑自行车、跨栏，而且是骑着一匹叫做卡洛斯的马跨栏。她说，这是极好的治疗方法。当我怀疑地问，这样的运动对她的骨伤是否会有影响时，她给我一个大大的微笑，让我不要担心。她有一套专门的马鞍，尤其是里面的衬垫，那是特别为她"残破的身体"量身定做的。①

刀、子弹和砖头，哪个更具杀伤力

生活中总是充满了伤痛，根本无法避免。在美国，每年被送进急诊室的人数就高达 1.15 亿。这样算下来，每一天的人流量是 315 000，而每个小时的人流量是 13 125。在你一个握拳的时间里，就有 3 个人匆匆地被送进了美国某地的急诊室。受伤的原因和数量每年很少有改变。但让人痛心的是，这些伤痛其实是可以避免的。在事故的起因中，车祸和枪伤永远是排在首位的。平均每 14 秒，就会有人在交通事故中受伤，每 12 分钟，就会有人死去；每个小时，就有 8 个人会中枪受伤，3 个人被枪打死；每个小时，都会有两个孩子因为噎着而被送进医院，每周的死亡人数高达 3 人；每个小时都会有 40 个人因为被狗咬伤而送进急诊室；平均每天都会有 9 个人被意外溺死，差不多会有 3 个人会被电死……

那么，你何时会被送进急诊室，你又该如何计算这一几率呢？其实，这里有一条公式可以计算你在事故中幸存和死亡的几率。在充满了意外伤害的世界中，它被称为 P_s，读做 *S* 的 *P* 值，代表着幸存的几率。等式看上去很吓人：

$$P_s = 1/(1+e^{-b})$$

① 2007 年 1 月，凯瑟琳从马上摔下来，右边的髋骨骨折。成功地进行了手术之后，她又回到了马背上。她的丈夫盖瑞羡慕地说，她有一副"硬骨头"。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

先别管这式子要怎么算，你要知道的是下面的内容。专家们说，在灾难中，你幸存的几率是结合年龄、生命的征兆（比如说血压和呼吸频率），还有受伤的轻重程度等因素一同计算出来的。一个简单的事实就是，大多数的人如果能撑到急诊室，那就证明他们的伤势并不是十分的严重。当然，也有的人是排除万难才活下来的。因此我问苏珊·布伦戴奇（Susan Brundage）医生，那么生死之间，究竟有什么因素在起作用呢？苏珊是一名外科大夫，是她把毛衣针从艾琳·克罗尔的心脏中取了出来，同时，也是她救了被大卡车撞倒的凯瑟琳·德克尔·约翰逊。她是艾奥瓦州人，身高 1.7 米，一头金发，鼻梁上架着一副玳瑁架的眼镜，身上穿着干净整齐的深色套装。布伦戴奇医生非常热情、直率，从不自吹自擂。她说，可以肯定的是，艾琳和凯瑟琳能活下来，其中一个重要的原因就是他们接受了最顶尖的治疗。但不可否认，一些其他方面的因素也很重要：两位幸存者都没有放弃，她们要活下去的意志非常坚定；同时，她们也都有着深爱自己的丈夫，陪她们熬过最艰难的时光。求生意识会造成怎样的影响，我们在后面会讲到。但这是决定性的因素吗？很多人即便是很想活下去，同时身边也有着挚爱的支持，但最终还是没能熬过巨大的伤痛。布伦戴奇医生扬了扬眉毛，摇头说，有的事情真的很难解释。

布伦戴奇医生告诉我，如果你真的足够幸运，可以选择会受到怎样的伤害的话，你最好先了解一下刀子、子弹和砖墙的区别。我们就从被刺伤开始吧。如果你的心脏被刀子或者是毛衣针之类的利器刺伤，被送到急诊室时只剩下心跳，而没有其他生命迹象了，那么你存活的几率是37%~40%。同样的情况，但如果你受的是枪伤的话，幸存的几率只有 4%。而最糟糕的情况是，如果你不幸撞进了砖墙之类的地方，受到所谓的钝物挫伤的话，你幸存的几率只有不到 1%。布伦戴奇医生说，关键是，每一次你受伤被送进急诊室，医生都能高度准确地判断出你是否有活下去的机会。而你应该记住的是：受刀伤比受枪伤好，而这两者都比被砖墙砸到好。如果是刀子扎进了心脏，最多是要缝合一个大口子。子弹就比较麻烦了，但还是可以缝合的。最糟糕的是被钝物挫伤，因为没有什么地方是可以修补

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的，你浑身上下都是伤。

大卫·斯宾（David Spain）医生在给外伤病人进行处理前，会先检查一下他们的脚底。这已经成为一种下意识的行为，几乎算是条件反射了。不过，这却是他的秘密之一。在他走近病床或者是在听取护士报告新病例的情况时，通常会不动声色地扫上一眼。他说："如果他们的脚底已经变成了白色，那就意味着我们麻烦大了。"脚底变白通常是内出血或者是受到撞击的表现，这就意味着他们一定要尽快采取急救措施。其实，你在第1章里就已经见过斯宾医生了。他是斯坦福医学中心的外伤科和重症科的主管，同时也是斯坦福大学的教授。他本人就像是冲锋陷阵的战士，处理着各种各样的突发状况。他剃着光头，戴一副有框眼镜，穿着蓝色的夹克和亮色的斑点衬衫。

在创伤外科中，引人注意的都是死亡的病例。在斯坦福和一些其他的主要医疗中心，医生们将大量的病人死亡报告汇编成册，然后对每一个案例都进行了仔细的研究。他们的目标是：通过分析，找出其中是否有可以避免的死因。比如说，2006年里，斯坦福外伤科就出了43例"不可避免的"死亡。这也就是说，在对病人所有的病情进行复查之后，证实当时的确没有其他措施可以避免病人的死亡。有3例死亡被认为是"有可能避免的"，也就是说在最理想的状态中，病人其实是有机会活下来的。在斯坦福，没有一例死亡被判定为"可以避免"，也就是说病人本来可以活下来，但最后却死了。我问斯宾医生和他的同事，为什么他们不花同样的时间来研究那些奇迹般地幸存下来的病例。他笑着挠了挠自己的光头，背靠着椅背，身边放着妻子和3个儿子的照片，他看起来有点不大自在。他已经习惯了讨论病情和探究那些或许可以避免的意外，或者又叫不可预料的死亡。没有人会记录那些不同寻常的案例。他可以脱口而出各种人们在急诊室中死亡的原因，但如果你坚持要问到那些违反常规幸存下来的人们，他的回答很简单："那已经远远超出我擅长的领域了。"因此，也从来没有人问过他，谁活了下来。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

急诊室医生的幸存公式

每年，斯宾医生都会收到一张贺卡。那是一位军医从德国兰德斯图尔的拉姆斯特空军基地给他寄来的。几年前，他的妻子在常规手术中出现了大出血，主刀的医生没有办法止血，只能求助于创伤科。当时斯宾医生接手，很快地就把血止住了。现在每年圣诞，他都会收到那名军医从世界各地寄来的信件。斯宾医生给我看了最近寄来的一张明信片，上面的风景是美丽的新天鹅堡，那是19世纪德国巴伐利亚的一座宫殿，也是迪士尼动画中睡美人城堡的原型。卡片底部是那名军医潦草的字迹，他每年都会写：感谢您救了我们一家。像这样的便条和信件，斯宾医生收藏了厚厚的一沓，它们强烈地提醒着他每天工作的意义。

在避开了我关于“什么样的人会幸存下来”的问题之后，斯宾医生承认，他的确很好奇为什么有些他觉得没有任何生存希望的人，竟会奇迹般地活下来，这些人通常会被称为“意想不到的幸存者”。在我的再三请求下，他拟出一条幸存公式。它并没有经过科学的论证，只是猜测，但却基于15年的外伤处理经验。这个等式很简单，只有三个要素，而它们的重要性逐一递减。

要素1：你的年龄和伤势

正如之前在 P_s 公式中提到的，年龄和伤势的严重性是外伤能否治愈的决定性因素。斯宾医生估计，85%的幸存几率都由这两个变量决定。在生存几率的数学计算中，斯宾医生的幸存等式是这样的：

年龄＋伤势=85%的生存几率

斯宾医生说，在大多数情况下年轻点总是更好，尤其是如果你的伤势在头部。的确，脑部损伤最容易治愈的年龄段是16~18岁之间。他说，20岁以后，生存和恢复的几率就会直线下降。基因在其中也起到了一定的作用。比如说，有的人天生就很不容易受到感染。有的创伤病人在住院2~3

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

周之后，就因为伤口受到感染而死去，但有的人却很顺利，整个治疗过程中都没有出现发烧或者是任何其他的不良反应。事实上，在英国的纽卡斯尔，研究人员们发现，重症病房中的病人体内如果有一种名为单倍型类群H的特殊的DNA变体，那么他们在面对一些严重的感染，比如说肺炎或者是一种名为MRSA（耐甲氧西林金黄色葡萄球菌）的抗生素抵抗超级病菌时，生存几率就会比平常人大上两倍。这种基因变体，也就是所谓的幸存者基因非常常见，大约在40%的人身上都存在，尤其是那些有欧洲血统的人。

要素2：环境

在幸存几率的计算中，第二重要的变量是环境。或者用斯宾医生的话来说，那叫“无声的幸运”。你是在哪里发生的意外呢？如果你在当肯多纳圈店（Dunkin's Donuts）突发心脏病，医护人员们会不会正好都在排队买早餐和咖啡呢？当你在玉米地里被一架联合收割机撞倒，你离医院的距离有多远？据曲线图显示，当人受到外伤时，有三个时段是死亡的高峰期。第一个峰值便是事故发生的几分钟之内。如果你有生命危险的话，从一开始就会有迹象。受到外伤之后超过半数的人都是当场死亡。不管医学多么发达，这些人都不会有获救的机会。的确，据专家称，自从19世纪中叶克里米亚半岛战争以来，现场抢救的生还几率几乎没有任何改进。第二个峰值出现在所谓的“黄金时段”中，也就是受伤之后的60分钟内。尽管没有确切的证据支持，但医护人员却总是被告知第一个小时是最危险的。多年来，急救药品的口号都是：你有60分钟可以救命。这当然不能按字面上的意思解读。你的时间有可能会比60分钟少，也有可能会比60分钟多。但总体来讲，30%的死亡都会发生在事故发生的前几个小时，发生在病人惊慌失措的状态之下。第三个峰值出现在几天或者几周之后，病人因为伤口受到感染而死亡。在这一阶段，死亡率为20%。

当然，另一个环境因素也包括了你受到的是怎样的治疗。如果卡车从你身上碾了过去，是谁在急诊室里对你进行抢救的？你有没有足够的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

运气能碰上像苏珊·布伦戴奇那样，从西雅图华盛顿大学毕业的医生？那里可是专门负责周边五个国家严重外伤的治疗的大型外伤中心。布伦戴奇医生多年专注于严重外伤的研究和救治，因此她在凯瑟琳·德克尔·约翰逊被送到医院的时候就立即知道该采取怎样的方法救治。这或许看起来很容易，但并不是每一个医生或者急诊部门都有这么高的技术。外伤科医生用一套名为“损伤分级标准”（ISS）的评级体系来记录病人受到的各种伤害。计算的结果从0~75不等。得出的数字越大，存活的几率就越低。比如说，如果你的计算结果高于25，那么你在一个普通急诊室里的幸存率会在70%~75%之间，但在斯坦福，这一几率可以提高到85%。尤其是性命攸关的时候，10%可以产生很大的不同。这也就是为什么斯宾医生认为，环境可以救命，也可以害人的原因了。

要素3：不确定性因素

斯宾医生承认，能否幸存并不总是由生理学和环境因素决定的。他见过很多的病例，他们都受到了无法预测的不明因素的影响。你可以把它们叫做急诊室里的神秘因素，通常医生们对这些因素不以为意。他说：“如果我们不能解释那是什么，我们就会选择忽略它。”比如说，**个人的性格**就起到了一定的作用，所占份量虽小，但却十分重要。那些“像钉子一样坚忍不拔、腐朽顽固的老顽固们”通常会比哭哭啼啼、软弱无能的鼻涕虫更有优势。斯宾医生说：“他们会苦战到底。”作为一位科学家，他知道这种概括是十分脆弱的，因为它的根据只是一些奇闻轶事。但看到这许多的例子，已经足够让他相信个人的性格的确在其中起到了一定的作用。为了证明自己的观点，他引用了荷兰的一项相关研究，研究表明“气质型乐观”——一种积极的心理状态，增加了老年病人的生存几率。研究发现，乐观的人通常会比悲观的人长寿，而且这种“保护性”的健康效应通常在男人身上更为常见。

另一个不确定性因素，朋友和家庭的支持。这同样也是无法衡量的，但斯宾医生相信，等候室中守候人数的多少和病人幸存的几率之间一定会

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有某种关联。这当然并不绝对，很多病人虽然身边围了一大群亲人，但还是溘然长逝。但同样，有家人和朋友在旁守候，总是会起到那么一丝微妙的作用。他已经见过了太多这样的例子，因为有家人的支持，伤势好转的速度也加快了。

幸存公式中的最后一个不确定性因素就是**信仰**。斯宾医生在一个天主教家庭长大，但他却是一个离经叛道、不遵守任何仪式的天主教徒。他相信，有的人的确深受天父的庇佑。显然，这也是完全超出科学和经验论证的存在。但从他桌子旁边装裱起来的剪报上可以看出，他是一位信徒。那是从肯塔基州路易斯维尔市的《信使日报》（*Courier-Journal*）中剪下来的一小部分，上面记载的是他其中一位病人极不平凡的经历。斯宾医生说："我敢向上帝发誓，那家伙真的有天使在守护。"

那是 2000 年 2 月 25 日上午 10 点左右，小加里·麦凯恩正在肯塔基州路易斯维尔市伍德蒙特乡的新家中调试空调和供暖系统。有人跑过来告诉他，附近有两名工人被困在了一个地下的油罐里。自诩为"瘦骨嶙峋"的加里自告奋勇地要从一个洞口爬下去，把人从地下救出来。但他刚要爬下梯子时，一阵巨大的爆炸声便震撼了地下油罐。加里拖长了声调，告诉我："我可以确切地记得置身火海的感受。"他挣扎着爬出了洞口，在地上翻滚着，压灭了身上的火焰，然后穿过马路，坐在了路边。他的棉布 T 恤、绿色的工作裤和一只靴子都烧成了灰烬，身上只剩下一条皮带和另外一只靴子。在等待救护车到来的时候，他感觉浑身冷得出奇，极度渴望能有一层毛毯将自己盖住。

这次的油罐爆炸是由一个电火花引起的，爆炸导致另外两名工人遇难，而加里身体 85% 的部位都受到了"全层"烧伤，又称第三度烧伤。尽管他当时只有 21 岁，而且体能极好，医生们仍然不敢对他日后的痊愈抱太大希望。接下来的两个半月里，他的治疗一直处在需要药物诱导的昏迷状态，路易斯维尔大学医院的医生们为他动了 40 次手术。他至今仍对昏迷中做过的一个梦记忆犹新。他看见自己走在一条白色的无菌走廊里，经过了一个护理站，然后来到了出口。在梦里，他企图打开那扇门，但怎么都推不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

动，因此，他又回到了自己的病房。后来，他发现他的外公，用他们家乡的叫法就是阿公，找来了一群圣灵降临节教派的事奉（Pentecostal ministeres），并在等候室中为他祷告。在加里“心脏停搏”的当晚——那是医院里对心脏停止供血的说法——阿公和他的朋友们把手放到了病房的门口。他们向上帝祈祷，求他让加里在离开烧伤病房之前得以痊愈。加里还处在昏迷之中，他当然不知道医院的布局，不知道护士站的位置，也不知道走廊和门在哪里。然而，在他的梦里，一切细节都精准地显现了出来。直到如今他还在想，如果当时推开了那扇门，门外究竟会有什么在等着他呢？是死亡吗？是不是阿公的祈祷起了作用，那扇门才会被牢牢地锁住？他说：“我真的不知道。”

尽管加里伤得很重，但他的恢复速度却快得惊人，出院的时间竟然比医生预期的早了一年。试图救出两名工人的英勇行为，为他赢得了卡耐基英雄基金委员颁发的奖牌和35 000美元的奖金。他现在对我说：“我不知道这些奖励是不是我应得的。”他觉得自己除了被爆炸轰出地面外，别的什么也没做。

起“死”回生的跳海者

为了验证这一幸存公式，让我们想象一个最极端的场景吧。想象如果你突然失去了理智，决定从金门大桥上一跃而下。从你跳起来的那一刻算起，到你落入73米以下的碧蓝海水之中，时间只有短短的4秒。而你在撞向金门海峡之前，最高的速度已经达到了每小时120公里。就撞击受力而言，你会感觉到一股让你粉身碎骨的力量以每平方米270吨的速度将你的内脏冲散开来。而根据入水角度的不同，你的肋骨会被震碎，刺穿脾脏、肺部、肝脏和心脏。你的头骨会碎裂开来，颈椎会折断，骨盆也会啪地一声裂开。当你被从水里被捞起来的时候，从表面上看来没什么问题，但体内的状况就完全不一样了。马林县专门负责金门自杀事件的验尸官肯·霍姆斯（Ken Holmes）称，当你举起一般的尸体时，它们会像木板一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

样僵直，因为骨骼和肌肉把整个身体都紧密地连在了一起。但相比之下，如果是一具从桥上跳水身亡的尸体，你扛着它就会像是扛着一大袋珠子或者是大米一样，感觉非常松垮，因为尸体内部的骨骼已经全部散架了。

霍姆斯继续说道，从桥上跳下去的神话其实并不像传说中那样美丽、平静，也不是一种安全的死法。2 700 米长的金门大桥是现代世界的七大奇迹之一，站在桥上，便能远远地望见旧金山湾和恶魔岛。霍姆斯说："采取这种方式自杀，其实就是把自己的身体从里到外地分离开来，这一点都不美，说一点都不疼也是骗人的。从你跳下大桥的那一刻起，就不会再有任何好事。"通常，跳海者的心脏都会被硬生生地从大动脉上扯下来。而他们前后的各 12 根肋骨如果没有裂成碎片，便会像面包切割机一样被挤压在一起，将内脏切成碎片。即便是在经历了最初的撞击之后你还有气儿，那也逃脱不了被淹死的命运。金门海峡水深 100 米，而跳海者入水的深度大概达到了水下 25 米。就算你的肺部没有被撕裂，你也真的能浮到水面上喘口气了，可是还有湍急的浪头在等着你。通常一个浪打过来你就会被推出很远，跳海者的尸体通常要在离金门大桥很远的地方才能找到。

这是一种很痛苦的死法，但据报道，金门大桥却是世界上排名第一的自杀"圣地"。一些心理健康专家把它称为"城市中央一把上了膛的枪"。曾经每两周，或者是平均每 15 天，就会有人从栏杆上跳下去，或是从桥弦，也就是大桥外侧长 7 米的桁条上纵身跃进海里。从大桥自 1937 年开通以来，至少有 1 250 人选择在这里结束了自己的生命。他们的平均年龄约为 41.7 岁，其中最年轻的是一位 14 岁的小女孩，而年纪最大的是一位 84 岁的老翁。据《旧金山纪事报》报道，在 98% 的情况下，自杀者都能如愿死去。相比之下，中毒致死的几率只有 15%，吸毒过量致死的几率只有 12%，而割腕致死的几率只有 5%。至今为止，只有 28 位跳海者自杀未遂，这或许是世界上人数最为有限的幸存者俱乐部了。

凯文·海恩斯的遗言大概是这样写的：我是一个可怕的男人，我不能再活在这个世界上了。我必须离开我的家人，否则我会伤害他们。在 2000

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

年 9 月 24 日跳下金门大桥之前，他已经将近两周没怎么睡觉了。一年多以前，他被诊断出患有双重人格，也就是人们常说的躁狂抑郁症。发病时，他不断地在情绪的高潮和低谷中挣扎，生活就像是坐过山车，一下子冲进狂躁的云霄，一下子又跌进抑郁的谷底，循环往复，如此这般。19 岁的海恩斯没有办法忍受从镜子中看到自己的样子，他恨自己的影像，于是便开始酝酿自杀。

海恩斯在笔记本上写了 6~8 页的遗书，才渐渐找到自己真正要说的话。他不想对自幼就领养他的养父母太吝啬，因此他在信的开头把他们的名字和他哥哥姐姐，还有最好的朋友的名字列在了一起。那天早上，他的父亲帕特开车把他送到了英格尔塞德的旧金山城市学院。海恩斯按照往常的习惯亲了亲父亲的脸颊，说："我爱你。"父亲答道："我也爱你，凯文。小心照顾自己，一切顺利。"海恩斯知道，那将是他们最后一次见面了。他随便上了节英语课，课上，他在遗书上签下了自己的名字：诚恳的，约翰·凯文·海恩斯。请你们原谅我。当时，他离开课堂，说了一声再见，然后搭公车离开了学校。他先是到沃尔格林，偷了一些彩虹糖和星暴糖当做自己最后的晚餐，然后又搭上了另一路公车，来到不远的金门大桥。

海恩斯说，一些声音开始在他脑子里"大声地叫嚣起来"：你一定要死！跳吧，就是现在！你不是什么好人！然而一个更为"理性"的声音又占据了上风：我不想死。现在马上下车。第一个声音反驳道：闭嘴！你要去！你一定要死！海恩斯在公车上最靠后的角落里无声地流着眼泪。他希望有人能问他一声：你还好吗？是不是有什么困难？我能帮什么忙吗？无论是谁，只要有人对他表示出哪怕一丝一毫的关怀，他都会毫不犹豫地把一切都说出来。如果那天有任何人向他伸出了双手，他都不会选择跳下去的。海恩斯说，这种想法对于要自杀的人来说是非常常见的，但却没有一个人愿意拉他一把或是问他一句。公车终于到了终点站，金门大桥。大家都下车了，海恩斯却呆坐在车上，继续哭着，希望司机可以问他一句你怎么了？但是司机没有问，反而是站在车轮边上的男人冲他大喊："下车！"海恩斯号啕大哭着，在大桥附近徘徊了 40 分钟，绝望地走着，只希望有

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

人能过来对他说点什么。但结果还是一样，根本没有人注意他。

9:45 的时候，他终于发现了“那个地方”，在那里可以轻松地从 101 号桥桩附近跳下去。脑子的两个声音激烈地辩论着：跳，不跳，跳，不跳！突然一位带着时尚大墨镜的漂亮女人向他走了过来，海恩斯想：我的救星终于来了，就是她，太好了！女人用带着欧洲口音的英语问道：“你能给我照张相吗？”海恩斯惊呆了，心想：“小姐，你难道看不出我在想什么吗？你不知道这里发生了什么事情吗？难道你看不见我的泪水正像断了线的珠子一样往下掉吗？”海恩斯为她拍了几张照片，寒暄了几句。他对自己说：没有一个人关心我。然后脑子里的一个声音说：现在就跳下去吧！跳！快去！他回忆道：“我助跑着向前冲去，手往栏杆上一撑，整个身子就飞了出去。”

就当他一头向水里栽下去时，心里闪过了第一个念头：我不想死！生活在一个天主教的家庭，他虽然已经多年没有去过教堂了，但这一刻还是大声呼喊着上帝，向他求救。他回忆道：“我觉得很糟糕，平时不闻不问，到了关键时刻才开始祈求主。”然后第二个念头便是：如果我是头朝下地冲进水里，那绝对会没命的。如果真的不想死的话，最好要让脚先入水，看看会不会有奇迹发生。因此，他试着把头尽量向后仰，这一动作改变了他的重心，让他倒了个个儿。医生后来推测道，不知是他的动作起了作用还是当时的风帮了他一把，最终他是头朝上脚朝下，以一个 45 度的坐姿落入了海水之中。

这样的撞击仿佛是一种酷刑。他的两截脊椎骨，T12 和 L1 当时就折断了，碎裂开来，并割伤了他身体下部的器官。医生后来告诉他，只要他的下落姿势再有一点点的改变，就很可能会重创他的脊髓。他总是觉得，如果有人从桥上跳下来，“在某种意义上他已经是死人了，仿佛消失在了薄薄的空气之中。”但这并不是真的。海恩斯发现，自己沉到了 13 米下的海水里，肺部由于吸不到空气火辣辣地疼。他不知道该怎么办，也不知道该往哪儿游。他的腿已经动不了了，手也在巨大的冲击之下受到严重的扭伤。“我想我是先向右游的，然后向左，然后开始下沉。我在水里翻了个

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

个儿，终于看见了光。”正当他觉得头部疼痛难忍、快要晕死过去的时候，他终于浮出了水面。

6个有力的巨浪打过来，在桥底咆哮着，海恩斯被卷进了漩涡中。他当时想：我现在必须要撑下去，我必须活下去……但我该怎么做？我的腿已经断了，根本无法动弹。由于身体根本无法浮在水面上，他想：这回完蛋了，我就要在这汹涌的海水里一命呜呼了。我不想被淹死，这太可怕了，我不要被淹死，我不会被淹死的！海恩斯抬头向上望时，被眼前金门大桥的规模惊呆了。他解释说：“你从桥上看这下面的海水，就仿佛在看家里的地毯一样。它太浩瀚了，因此看上去并不遥远。但当你受了伤，从水里向上看时，这便是你所能想象到的世间最神圣的存在。”因此他开始祈祷：神啊，求您救救我吧。我不想死。我为过去的所作所为忏悔，求您救救我吧。

不可思议的是，他感觉被什么撞了一下。他当时想：哦，天啊，天啊，鲨鱼来了。这家伙要把我吃掉了，它就要咬掉我的腿了。他试着用拳猛击，想把它吓走，但这家伙却不断地拱他，围着他打转。他回忆说：“这家伙一直围着我打转，时不时地过来拱我一下，然后又接着打转。当时，我发现自己已经浮在了水面上，我手没动，脚也没动，只是单纯地躺着，而那家伙则在一旁轻轻地蹭着我，把我托了起来。”海恩斯后来发现，“那家伙”原来是一只海狮，或许是感觉到了他危险的处境，想要来帮他一把。他解释道：“一位在海岸警卫队工作的朋友认为，它的确是把我托了起来。”

当一艘海岸警卫队的巡逻艇向我靠近时，引擎的隆隆声惊走了海狮。海恩斯担心那船会从自己身上碾过去，又或者是船上的螺旋推进器会把自己劈成两半。他说：“他们很清楚我所在的位置。我觉得是两名警卫队员将我捞了起来。”一辆救护车迅速地将他送到了马林总医院（Marin General Hospital），其中一位医护人员在向他道别的时候说道：“孩子，祝你好运。”他的内伤很严重，医生说，他只有50%的几率可以撑过今晚。但海恩斯想：你等着瞧！我会撑过去的。我不仅会撑过今晚，还会继续活下去，一直活到110岁。这样的事情绝对不会再发生了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如今，海恩斯已经是旧金山联合国际大学心理学学院（Alliant International School of Psychology）的行政助理，并且组建了自己的家庭。虽然他脑海里还是时不时地会闪过自杀的念头，但现在的他已有了自己的使命。他加入了全国心理健康宣传活动（National Mental Health Awareness Campaign），指导高中生和大学生该如何解决自己的心理问题。他同时也是桥梁防护基金会（Bridge Rail Foundation）里的一名主管，那是一个建议要在桥梁上建立自杀防护设施的组织。2004 年，他刚刚才从精神病院里出来，在那里，他学到了很多关于求生的知识。他解释道："我每天都要做到 101 件事，才能保持专注，维持健康，让自己不会再跳到水里去。从刷牙的时候开始就要遵守一系列的规矩，每天都要洗一次澡。我就不往下细数了……我现在知道要向前看了。我活在当下，知道每天都要做些什么，但对明天也充满了希望。"

从金门大桥上跳下来，却仍能幸存的都是些怎样的人呢？肯·霍姆斯根据自己三十多年来处理金门大桥跳水者尸体的经验说，答案很简单：那是些肌肉状态良好，脚部先入水，而且入水角度略微倾斜的年轻男性。他解释说，其实这和从 25 层的高楼上往下跳的道理是一样的。入水的角度是决定生死的关键。如果你入水时略微有一点角度，脚部、踝部和膝盖的弯曲就会抵消到一部分的冲击力，而你的身体也会在水中划出一个弧度，让你不至于入水太深。如果你是脚先入水，但角度却太过垂直，那么即使双腿直接了承受巨大的撞击力，身体也还是会一直扎进深深的水底，很有可能会被溺死。如果是头部先入水，那么你就必死无疑了，因为头盖骨会直接承受巨大的压力。而如果是腹部、背部或者是体侧先入水，也会是同样的结果。每小时 120 公里的突然撞击，足以结束你的性命。

那么，凯文·海恩斯是如何活下来的呢？如果我们首先考虑到斯宾医生**幸存公式里的第一要素，年龄和伤势的严重程度**，那么我们知道，海恩斯很年轻，而且身体非常健康。他本能地意识到，自己如果是头部先入水，肯定是必死无疑。因此他在短短的几秒钟内采取了行动，变换了姿势。这一决定很可能减轻了他受伤的严重程度，帮他保住了性命。**幸存公式**中的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二个要素，环境，在这里也起到了作用。那一阵风很可能帮了他一把，让他能够改变姿势以脚部入水，而那只海狮则是在海岸警卫队到来之前，帮助他保持悬浮，不至于下沉。最后，**幸存公式中的第三个要素，不确定性因素**，或许可以解释为什么他活了下来。海恩斯深深地相信，全能的主赦免了他的罪。他说，上帝给了他第二次机会，还派了一位天使来守护他。他口中的天使，便是那只海狮。

很明显，这个幸存公式是在不断变化的。从某个层面上讲，你可以决定自己的生与死，并且还有一些非常实用的方法可以增加你幸存的几率。你是否会合理地调整自己，提前做好身心的准备，以便能在危机逃生中派上用场？你知不知道最近的急诊室在哪里？你对急救措施和心肺复苏（CPR）了解多少？在你需要帮助的时候可以陪伴你，帮你重新振作的家人和朋友，你又有几个？但在另一个层面，能否加入幸存者俱乐部却纯粹要看情境巧合、命运安排以及生活中各种各样的可能性。在接下来的章节里，我会和大家探讨这些其他的要素，比如说，祷告是否真的可以起“死”回生，转危为安？是否真的有人会吉星高照而其他人却霉运当头？简单来说，对于幸存，你到底能掌控多少？

幸存者4号 中了头奖的心脏病发者

在美国，每隔20秒就会有一个人心脏病突发，每年因突发心脏病而猝死的人数达到了500 000人。平均下来，每小时有57人发病死亡，几乎是每分钟一个。在美国以及很多其他的国家，这是造成40岁左右的成年人死亡的主要原因。最严重的心脏病，也就是所谓的心搏骤停，发生的主要原因是心脏传导系统紊乱，停止向身体其他部位供血。[①]在一些主要的大城市，比如说洛杉矶、芝加哥和纽约，你在

① 这里的心脏病发作指的是最平常的那一层意义。从技术层面讲，心脏病发作就是心肌梗塞或者是心脏跳动受到阻碍。但心搏骤停却不一样，据心率协会（Heart Rhythm Association）称，那是传导系统出了问题，影响到了心跳。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

心搏骤停的情况下幸存下来的几率只有不到3%。而在另外一些地区，比如说有着最好急救反应系统的西雅图和波士顿，存活率最高也仅仅是9%。

那么到底是怎样的人会活下来呢？像瑟曼·阿斯汀这样的人就会活下来。他是一名63岁的纺织工人，来自北卡罗来纳州的中国林（China Grove）。他当时正在拉斯维加斯的星辰赌场里赌博，心脏病突发后一头撞上了吃角子老虎机，然后倒在了地上。他甚至不知道坐在自己隔壁的老婆格温在那里赢了将近 300美元。几分钟之内，场内的保安就及时赶到，还带来了一台赌场里最新的去纤颤器，为他进行电击治疗，使他的心跳复苏。那天是1997年7月1日，他说："那天我真是中了头奖。"

的确，他是中了头奖。据《新英格兰医学》杂志（*New England Journal of Medicine*）称，在全世界这么多的地方里，不管你相不相信，赌场是心脏病突发最容易获救的地方。拜伦·布莱德索医生（Dr. Byran Bledsoe），一位曾经在拉斯维加斯大学内华达分校任教，并为急救看护人员们撰写教材的辅助医疗及急救医师说：这和运气没有任何关系。幸存看的是你在多短时间内能接受去纤颤电击，以及在多短的时间内能接受心脏按压。如果你在病发的一分钟之内就能受到电击治疗的话，你幸存下来的几率大概会达到90%。但每拖延一分钟，你的生存几率就会下降10%。让人难以置信的是，如今在拉斯维加斯地带，急救幸存的几率已经达到了53%。即便是在医院里，你的幸存的几率也没有这么高。①

为何在"赌城"里，心搏骤停的幸存几率会如此之高呢？首先，我们要认识到一个惊人的事实：在拉斯维加斯，心搏骤停的人数要比同等规模的城市多上2~3倍，原因就是——拉斯维加斯综合症（Vegas

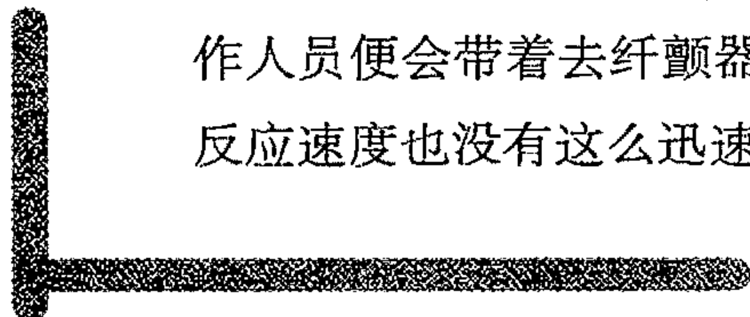
---

① 据最近一项调查表明，每30个心搏骤停的人中，就有1%的人因为医护人员进行电击去颤的动作不够迅速而死亡。而一项新的调查显示，住院的病人在晚上以及周六周日发生心搏骤停死亡的几率明显比其他时候高出很多。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

Syndrome）。过去游客猝死的原因大多是暴饮暴食、纵情派对、吸烟过量以及在赌博中所承受的压力过大，导致筋疲力尽。事实上，在内华达的克拉克县（Clark County），医护人员们发现他们需要负责的赌场游客心搏停止的病例实在是太多了，必须及时采取一些相应的措施。在1997年，他们开始劝说赌场主购买自动外部去纤颤器，并将它们安放在公共场所里，就像灭火器一样。而他们也开始对赌场工作人员进行训练，教会他们心肺复苏法和去纤颤器使用的方法。

赌场里，安全摄像机以及警卫无时无刻都在观察着有没有人出老千或是惹事。因此，每一个人的行为都处在严密的监控之下。这就意味着，如果有人突发心脏病，很快就会引起注意。比如说，你在米高梅电影院（MGM Mirage）旁边晕倒了，2.8分钟之后，训练有素的工作人员便会带着去纤颤器出现在你面前。即便是在医院里，护士们的反应速度也没有这么迅速，这就是中头奖和满盘皆输的区别。





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第5章　尽人事，听天命

当你坐着阅读这本书时，你可能意识不到你正承受着 1g 的加速度，这话听着很专业，实际上就是说你正受到常规地心引力的吸引。如果你轻轻地动一下，任何速度或是速率上的变化都是可以计算的，而加速度的计算的单位就是 g。比如说，在你咳嗽的时候，即便只有短短的一秒，你所承受的加速度就会达到 3.5g。你身体上所承受的压力或者是冲击力被称为重力。

在米拉马尔海军生存训练中心的池子的旁边有一座塔，这便是他们向水手们介绍重力和弹射座椅的地方。在这座高塔里，你会看到 9E6 设备，也就是通用的弹射座椅训练器。那是一个 2.4 吨重的庞大装置，看起来就像古代的攻城器或者是投弹机。它的底部很宽，有一条 9 米长的金属轨道，可以让人以 72 度的陡峭倾角向上冲去。在底部，一个弹射座椅被固定在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了轨道上。在气压泵的作用下，坐在椅子上的人会被弹到后方的滑道上，体验高达 6g 的加速度，不过，那还不到真正弹射速度的一半。

以往坐过山车，我从来都没有害怕过。但当他们把我绑到弹射座椅上时，我的脑海中突然浮现出在课堂简介上听过的一个词：震惊。这形容的是弹射开始时，学员所受到的最初震撼。这台机器所设定的重力大约是 60g，而在真实的弹射中，重力应该在 200g 左右。它的持续时间虽然只有 1 毫秒，但我还是怀疑，自己是否能承受得住。如果一些重要的部件松掉了的话我该怎么办呢？我的心跳开始加速，汗水也滴到了脸上。这些设备中的温度很高，我戴着头盔、呼吸面具，身穿飞行服、救生背心、阿塔哥斯裤子，手上戴着手套，还背着降落伞包。压力泵开始疾速旋转，把我的座位降到了发射的位置。我仿佛就处在一个巨型弹弓的弹袋中。指导员告诉我，要把头紧紧靠在座位上，将下巴抬高 10 度，以保证脖子不会向前折断，然后紧紧地盯着前方墙壁上用胶带粘成的红色十字。有那么一刻，我看着这个慈悲的标志走了神，不禁想：它是在传递什么信息吗？然后，训练员提醒我：在乘坐的过程中，肘部和腿部一定要紧紧地贴着座位。他们发出命令："预备！弹射！"我深深地吸了一口气，用力拉下了黄黑相间的手柄。

"砰！"

我注意到了这巨大的声响，但却什么感觉也没有。我被猛地向滑道上拉了 1.8 米，然后一切就结束了。就这样而已。在真正的弹射中，我可能已经借着降落伞飘在了空中，但现在，当降回到原点时，我感觉有些尴尬。这其实没什么难的，我这么紧张干嘛？还冒了一身冷汗。指导员迫切地问道："你有没有哪里觉得疼或者是不舒服？"我摇摇头，朝这位高手竖起了拇指。然后他们解开了我身上的锁扣，将我从座位中拉了出来。我摸索着企图解开自己的面具，取下头盔，然后注意到指导员们聚成了一团。最后，其中的一位指导员走过来告诉我，在刚才上升的时候，我的一只脚"连枷"了，而我的钢头鞋则触动了一个警铃。如果这是一次真正的弹射，我很可能在发射的时候就已经撞到了飞机上，身受重伤，甚至更糟。他们觉得问

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

题出在我的身材上。还有的人低声说道，我的块头对于这个弹射模拟器来说实在是太大了。随后，他们给了我一份电脑打印的曲线图，那是对我在这一次弹射中所承受的重力的分析。图上的数据很清楚，最初受到震惊时我所承受的重力是 57g，但这只持续了一瞬间。在弹射中平均受到的持续重力是 3.5g。我看着图表，一脸的不可置信。这次弹射中我所承受的重力竟然只跟一声咳嗽差不多，甚至远远比不上一个喷嚏。这个事实除了让我灰心，更让我感到羞愧，尤其是和他们常常挂在嘴边，人尽皆知的一个超音速幸存者的故事相比，更是如此。

超音速坠落的男子

幸存者俱乐部的第二条规则告诉我们，不幸之间，没有任何可比性。任何比较都是毫无意义，甚至是愚蠢的。但在这里，冒着打破自己所定下的规则的危险，我要说，有一个故事很特别，因为它纯属偶然，而且极为残酷。在我采访过的所有幸存者中，布莱恩·尤德尔（Brain Udell）的遭遇是最为突然，也最为惨烈的。他是唯一一个从海平面上的飞机里弹出，并在超过 1 马赫（340.29 m/s），也就是超音速①的弹射中幸存下来的飞行员。让人难以置信的是，他竟承受了高达 45g 的持续性重力。他的体重是 88 公斤，这就意味着他的重力大概达到了 4 吨，相当于一辆房车拖车停在他的头顶上。他的故事展现了人体所蕴含的惊人力量，同时也强调了在危难之中，有多少幸存的几率会掌握在我们手中，而又有多少时候我们无能为力。

我和尤德尔约在了洛杉矶国际机场附近见面，地点选在了喜来登酒店的大厅里。他是西南航空的一位机长，当时他的飞机正好在洛杉矶做短暂的停留。他身穿一件 Polo 衬衫，搭配卡其短裤，脚上穿着一双跑鞋。他身

① 很多的飞行员都能在高纬的弹射中幸存下来，比如说 SR-71 侦查飞行员在空气稀薄的 20 000 米高空跳伞，所承受的压力会远远比在海平面上以每小时 800 公里的速度进行弹射的人要小得多。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

高 1.85 米，十分健壮，深色的头发剪短了，分别拨到了两边，头顶的发色已经开始发白。除了在亚利桑那州的阳光下晒得黝黑的皮肤和满脸随和的笑容，他浑身都散发着挺拔干练的军人风度，让人一下就能想到他十多年来身着制服的样子。我们在休息区坐下来之后，他跷起了一条腿，给我指了指膝盖上的一处凸起。我凑近一看，原来那是皮肤底下固定的一枚螺钉。那场灾难在尤德尔身上留下的伤痕不计其数：他左侧肋骨断裂的地方依然还有突起，胸部的一块肌肉也还是在裂开的地方纠成一团。他右侧的膝盖上打了 6 枚螺钉，左侧的膝盖上也有 6 个，而且左脚踝处还安了一片金属板。这听起来好像还有好多的"保留部件"，那是空军里对于将病人治好后，残留在病人身体里的螺丝钉的措辞。但尤德尔知道，情况本可以更糟。

1995 年 4 月 18 日，他正驾驶一架 F-15E 喷气式战斗机离开北卡罗来纳的港口。这是在没有月光的夜晚里一次常规的训练演习。尤德尔是一位空军的上尉，他的呼叫代号是 Noodle（面条），这是他名字的谐音。他是一名飞行经验丰富的飞行员，执行过 100 多次战斗任务。同时他还是 F-15E 型战斗机的教练员，负责指导新飞行员操控这架价值 470 万美元的战斗机。在这次的训练任务中，尤德尔所驾驶的飞机将和另一架飞机一起扮演攻击方，也就是所谓的红方空军，采用一系列精心设计的前苏联时代的战略对另外两架 F-15 型飞机展开进攻。尤德尔的飞机呼叫代号是"利剑 93"，在这场飞行遭遇战中，他扮演诱饵的角色，也叫"鸭子"（指引人入圈套的人）。依照计划，他开始进行一项简单的操纵，向右 60 度偏转、分散敌军的注意，以便让僚机能够成功地进行偷袭。尤德尔检查了一下平视显示器，那是一块像仪表板一样的透明玻璃，可以让飞行员在查看重要飞行信息的同时，也观察到飞机外的情况。显示器上的数字显示，他正以每小时 740 公里的速度飞行在 7 000 米的高空中，并在进行 60 度的右倾转弯。

当听到风声冲击着头顶的座舱盖，也就是透明的树脂玻璃圆顶时，尤德尔发现好像有什么东西不大对劲。这种嗖嗖的声音通常意味着 F-15 的飞

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

行速度已经达到了将近每小时960公里，远远超出了仪表显示的数字。从9岁在得克萨斯州学习驾驶飞机时起，尤德尔所受的训练便告诉他，要相信自己的仪表，但也要能听懂飞机在说什么。他的父亲是一位有名的空军上校，曾赢得过享有盛名的威廉·泰勒空战竞赛，竞赛两年举行一次，是王牌飞行员之间真枪实弹进行对抗的顶级赛事。尤德尔10岁的时候，尽管身高还不够，起飞和降落时看不见机舱外面的事物，但已经可以帮父亲驾驶塞斯纳190飞机横穿美国，从休斯敦飞到北卡罗来纳。早在那个时候，他就已经知道，有的情况从测量仪器和标度盘上是看不出来的，但是却可以从飞机所发出的声音中听出来。因此在那个晚上，他很确定，显示仪一定是出了问题。

尤德尔又检查了膝边的另一套显示仪，他需要知道飞机现在的方向。凝视着姿态指示器，他意识到自己现在的飞行时速已经达到了每小时1 100公里，而现在的纬度则是5 000米。短短几秒钟内，他的时速就增加了370公里，而纬度则降低了2 000米。天啊，他想，我正垂直地向地面俯冲下去。要在危难的处境中恢复对飞机的控制，飞行员们都受过训练，要将飞机交由武器系统指挥官，或称武器系统操作员来控制，因为他同时也是一名导航者。丹尼斯·怀特当晚正坐在后座上，他和尤德尔搭档已经有好几年了。他们曾经在伊拉克一起出过几次任务。就算是在常规训练中，他们的命运也完全是紧紧地掌握在彼此手中的。

“发生什么事了？”尤德尔问道，希望丹尼斯能够找到解决问题的办法。

“我不知道，”丹尼斯答道。“但我们必须恢复对飞机的控制。”

“我们现在的飞行姿态如何？”尤德尔问，他用的是飞行员之间询问飞行方向的术语。

“我不知道。”

尤德尔想，我只能靠自己了。丹尼斯也没有办法恢复对飞机的控制。如果F-15型战机正朝着海面垂直地俯冲下去，那么他的时间就只剩下几秒钟了。几秒之内如果还不能解决问题，一切就都太迟了。我的神啊，他想，这真的要发生了。这整场闹剧——从一个简单的右转弯到现在生死悬

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

于一线的场景，只用了仅仅 5~10 秒钟，甚至比你读这个句子的时间还要短。尤德尔最后一次埋首在仪表之间。飞机现在正在向下俯冲，以几近垂直的 80 度角向地面斜切而下。在 3 000 米的高空，“利剑 93”的时速已经冲破了 1 马赫的大关，也就是超过了每秒 340 米，或是每小时 1 200 公里。尤德尔意识到要救飞机已经太晚了，他们现在要想的，应该是如何自救。我们必须逃出去，他自语道。我们必须要逃出这里。

“跳伞！跳伞！跳伞！”尤德尔命令道。在拉动弹射手柄的时间内，“利剑 93”又向海面俯冲了 1 200 米。飞机离海面现在只有 1 800 米了，在 6 秒钟之内，就会一头扎进大西洋。尤德尔将头紧紧地靠在座位上，肘部尽量缩紧。下一个瞬间便感觉自己超越了音速，超越了现实。他看着机舱盖向后滑动，然后看见一道白光闪过，巨大的风力迎面扑来。然后世界便成了一片黑暗。

北卡罗来纳的一个地面雷达站在对天空进行搜索时，捕捉到了尤德尔这一令人难以置信的弹射。“利剑 93”垂直地向海面冲去，驾驶舱的玻璃盖在 1300 米的高度时打开了，1 秒钟之后，当飞机跌落到 900 米的时候，丹尼斯·怀特弹射了出来。450 米时，尤德尔也出来了。据雷达探测显示，尤德尔的降落伞打开的位置距水面只有 150 米。在大西洋的一片黑暗中，尤德尔可以听见降落伞在空中飘动的声音，但他什么也看不见。夜里一片漆黑，他根本没有办法计算再过多久，他才会掉到海面上。他浑身上下没有一处是不疼的，那是一种隐隐作痛的感觉，他感到筋疲力尽。在这次事故之前，他所受过的最严重的伤不过就是脚踝扭伤，但在入水的前一刻，他的身体就仿佛“被一辆载满了货物的火车碾过去”般的疲软。但所受过的训练和直觉让他的身体及时地调整了过来。他记得当时想道：我最好赶紧让身体适应过来。夜里的冷风吹在脸上的感觉非常奇怪，随后他意识到，他的头盔和面具已经被强劲的气流刮掉了。随后在医院里他才得知，他脸上的血管全部都裂开了，嘴唇像热狗一样肿了起来，他的头也已经肿得跟西瓜差不多大小。朝海面上落下去的时候，尤德尔在脑海里仔细地回忆了一遍弹射后应该注意的事项。围在他脖子上的救生工具已经没用了，在弹

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

射的过程中已经被撕成了细条。他的手套和手表也不见了，被弹射时的力道扯了下来。在他臀部的右下方应该会有一根4米长的绳子，上面挂着一个单人大小的救生筏，他祈祷着，希望救生筏没有被撕成碎片。他试着移动左臂，但一点用也没有。他的左臂已经严重脱臼，肘部呈90度向外弯曲着，就好像时钟的指针一般，指向3点钟方向。他只能用右手拉动连着救生筏的线，让救生筏充气。他用唯一能动的那只手拉住绳子的一端，然后用牙齿紧紧咬住绳子的另一端，他用自己最大的力气紧紧地抱住了救生筏。带着一身的伤跌入大西洋冰冷的海水中，这是他唯一的希望。

* * *

前一秒，他身上还是干的。下一秒，他就已经在海底3米下的地方了。尤德尔感到咸咸的海水正灼烧着他的伤口，他挣扎着刚浮上水面，海风便立刻吹起了他的降落伞，把他在海面上拖出了老远。几秒钟之后，自动爆破的装置切断了他和降落伞之间的绳索。现在，他独自一人身处距离北卡罗来纳海港100公里之外的茫茫大海中，没有救生衣，只能泡在海水里。当时，他发现自己正被一种“绿色的闪光物质”包围着，就像童话中仙女飞过时撒下的亮晶晶的魔法粉末一样。一开始，他被吓着了，以为自己之所以能看见这样的奇异光芒是因为大脑受到了损伤。随后，他意外地记起了《探索》电视栏目组曾经报道过的、关于海面磷光和浮游生物受到打扰后会发出光芒的例子。他回忆道：“那是我所见过的最美的景象。”有那么一刻，他完全沉浸在了绝美夜景之中，但随后他告诉自己，好了，我必须要回到现实中了。

一开始，他想游出去，一试才发现腿上的伤势十分严重。大腿还勉强可以控制，但膝盖以下的部分就完全不听使唤了。他的右膝严重脱臼，所有的肌腱和韧带都被拉断了，胫骨和足骨勉强靠着剩下的动脉、血管和皮肤才能连在身体上。他的左脚更是一团糟，在膝盖以下的地方完全断掉了，整个脚掌已经完全转了个方向。他的四肢中只剩下一只右手还能听使唤，他马上意识到想要游泳已经是不可能的了。他试着往救生筏上爬，但仅有的一只手臂根本无法帮他保持平衡。每次他才攀上救生筏的边缘，一个浪

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

头打来便又把他推进了海里。

尤德尔知道，他的肾上腺素已经快耗光了，恐怕是撑不了多久了，恐慌的感觉油然而生。鲨鱼肯定已经闻到了海水里的血腥味，应该离他不远了。如果他有幸没有被溺死，低温便是他要面临的另一个考验。他一次又一次地试图爬上救生筏，但海浪实在太汹涌了，最后，他把头靠在了救生筏的帆布上，闭上了眼睛。他自语道：就这样了吧，我今晚就要死在这里了。在他决定放弃努力，开始祈祷的那一刻，他的双眼充满了泪水。在军队里受过的训练只能帮他到这里了，接下来，他把自己的命运交到了上帝的手里。“这一刻，”他说，“是整个经历中的决定性时刻。”拖着伤痕累累的身体，他大喊：“上帝，求你帮帮我。”

极限运动俱乐部

布莱恩·尤德尔的故事我们稍候再作讲述，现在，先让我们来探讨一下由这个故事所引发的一个关键问题：人体到底能承受多大的伤痛呢？换句话说，身体的极限，或是最远的界线在哪里？为了寻找答案，我专程造访了一座位于纽约东 70 号大街，距离中央公园不远的哥特式城堡。这个探险者俱乐部是世界上最先进、最不平凡的组织之一，是一个精挑细选出来的组织，小组的成员知道一切关于如何达到极限，以及在极限中战胜困难、并生存下来的方法。入口的一块匾额上刻着他们所取得的历史性成就：罗伯特·皮尔里（Robert Peary），1909 年踏上北极第一人；罗尔德·阿蒙森（Roald Amundsen），1911 年抵达南极第一人；埃德蒙·希拉里爵士（Sir Edmund Hillary），1953 年征服珠穆朗玛峰第一人；尼尔·阿姆斯特朗（Neil Armstrong），1969 年登月第一人。俱乐部自 1904 年成立以来，已经招收了 3 000 多名来自世界各地的成员，每一位都是探险和发现领域的领头人。

俱乐部的图书馆里铺着木地板，在火炉的两边，摆着一副长达 1.8 米的象牙，弯弯的就像个括号一样。在那里，我见到了肯·卡姆勒（Ken Kamler）博士，他是俱乐部的副主席，主要负责教育和科研。他的日常工

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

作是纽约长岛的一名显微外科医师，负责进行手部和手指部位的手术，解决腕管综合症，修复神经和肌腱，驳接断骨。但他真正的兴趣所在，是一个更具异国特色的特殊的领域，也就是人们所谓的极限药物。61 岁的卡姆勒是世界上卓越的探险医师之一，和探险队员们一道探访世界上最偏远、最危险的各个角落。即使你在南极被冻伤了或者是在亚马孙流域不小心撞破了脑袋，他都知道该如何处理。他知道如何处理被鳄鱼咬到的伤口，知道如何救治被电鳗身上 500 伏的电压击倒的队员。他可以处理掉五彩斑斓的剧毒毛毛虫和穿皮潜蚤，那玩艺儿通常会寄生在表皮之下，尤其是屁股上，让人痒得像发了疯一样。他知道遇上箭毒蛙该如何自卫，那是叶毒蛙的一种，可以分泌出世界上最致命的天然毒素。在高纬地区，他有最好的晒伤药膏，治疗那些根本想象不到的伤处，比如说鼻子内部和眼睑下部。1996 年 5 月，他正准备问顶珠穆朗玛峰，却遭遇了一场毁灭性的暴风雪。风雪迫使山上的三支登山队不得不从顶峰折返，其中 12 名登山队员罹难。幸存者们跌跌撞撞地找到了卡姆勒位于珠穆朗玛峰洛子卫峰上的营地，得到了他的救治，而他也因为在 7 300 米高峰之上的救人壮举，得到了探险者俱乐部的嘉奖。他在自己精辟的著作《极限生存》（*Surviving the Extremes*）一书中这样写道："我的病人都是那些挣扎在生死边缘，并顽强地存活下来的人们。我在不适宜人类生存的环境和情境下行医，遇到的通常都是我从来没有见过，甚至是从来没有想象过的情境。"

在见过布莱恩·尤德尔和其他的许多在不可能的情境下幸存下来的人们之后，我问了卡姆勒医生这样两个问题：人体的承受能力到底有多大？而对于生死，我们到底能掌控多少？在认真、细致地考虑过之后，他给出的答案很实际，也很荒谬：人体的极限意味着我们仅能在地表 15% 的区域中生存，而适宜生存的温度范围是 0~37 摄氏度。如果纬度超过了 5 500 米，我们是绝对不可能在那里永久居住的。①他解释说："如果超过了这个纬度，对于任何每天都需要进食、饮水，一分钟都离不开氧气，而且需要长期保

① 世界上海拔最高的人类永久居住地是秘鲁南部一座名为林克纳达（La Rinconada）的矿业小城。那里的纬度大概是 5 000 米，城市人口为 7 000 人。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

持体温的生物来说，环境都会变得过于恶劣和苛刻。”

卡姆勒扶了扶眼镜，继续解释，地球上有5/6的人都是靠着现在的物质文明才能生存的。没有眼科医生和矫正镜片，很多人连路都看不见，更别说工作和赚钱了。没有超市，人们根本无法填饱自己的肚子。没有污水处理系统和污水处理设施，人们便难以抵御霍乱和其他疾病的侵袭。他说：“我们所有的人都是幸存者的子孙，如果不是这样的话，我们根本就不会活在这个世界上。”他继续说道，“但是在当今社会的维护下，我们根本不能真正了解自己是否还具备那样的求生本能。”卡姆勒相信有这么一种有趣的二元性：一方面，我们“远比自己承认的要脆弱。如果没有了文明社会的保护，我们很容易就会没命”。但在另一个方面，他说，他亲眼见过“身体中蕴含的巨大的求生能力”。

每隔一段时间，卡姆勒便会遇到一些超越了医术和药理而幸存下来的奇人。有人把这称为生命的奇迹，也有人称之为超自然现象。但他则认为，这些都是极为自然的现象，只是现在人们还无法理解罢了。在1992年，他第一次前往珠穆朗玛峰探险的时候，便遇到了这么一个例子。一位名为帕桑的夏尔巴族人头下脚上地摔进了一个24米深的冰缝里。他当时已经差不多30岁了，是一支新西兰探险队里负责搬运器材和补给的尼泊尔搬运工。由于当时身上没有系安全索，他头下脚上地栽了下去，脑袋还撞到了冰缝的底部。救援人员试着在他的腰部套上绳子，把他从下面拉了上来，但不可思议的是，他看起来好像没什么大碍。鼻子流了一点血，但还能自己走动。但随后他突然就倒下了，昏迷不醒。同伴们把他拖到了一个临时做成的担架上，回到了海拔5 300米的大本营。卡姆勒已经在那里用石头砌了一张手术床，等着他们了。帕桑整张脸都肿了起来，眼睛肿得只剩下一条缝，而他本人也陷入了深度昏迷。毫无疑问，他的大脑正在出血，而且颅内的压力正在增加。卡姆勒为他输氧并进行了静脉输液，但除此之外，他什么都做不了。脑部手术明显不是什么明智的选择。随后，团队里其他的夏尔巴人开始为他唱起了圣歌。据卡姆勒描述，那隆隆的声音就好像是从这巍峨的高山里所发出的一样。他感到非常惊讶，并开始思索

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这种富有节奏性的圣歌是否真的能对帕桑产生影响，在他头部深处引起共鸣，甚至是和他的脑电波融合在一起。卡姆勒想，如果这真的有效的话，“很可能会带来神奇的力量，让他好转起来。”这想法似乎怪异，甚至是荒谬，但他认为，当人体到了生死存亡的关头，一切皆有可能。他在书中写道：“虽然在医学院中，没有任何一门课程教过我如何把输氧、静脉输液和西藏圣歌结合起来，可以在 4 800 米高的冰川上、零度以下的气温中治愈硬脑膜下出血。但我已经学会了去接受这样的可能性。”

单凭药理学而论，帕桑的伤应该是致命的。像那样的伤势，就算离医院只有一条街的路程，伤者也不可能活命，更不用说远在天寒地冻的世界最高峰了。但只过了一个晚上，卡姆勒亲眼看着帕桑微弱的脉搏和浮肿的脸渐渐地恢复了原样。到了早晨的时候，这名夏尔巴人竟睁开了眼睛。对此，卡姆勒找不出任何的科学解释。这绝对不是仅凭输氧和静脉输液就可以达成的治疗效果。他说：“这真的让人震惊，我们完全没有办法解释。”他将这现象归结为“他们吟唱的圣歌释放了帕桑体内的能量，这是一种求生的意愿，而这样的意愿，使得他的病情有了好转”。对于一名医生而言，这是无法置信的一刻。这也使他最终确信了人类的确拥有一种非同寻常、神秘莫测的能力，从而才能在绝境之中幸存下来。他写道：“从那一刻起，我便意识到，进行极限医学治疗有时便意味着要亲眼目睹，并随时准备在工作中遇见一些自己永远不可能解释的现象。”卡姆勒的观察结果又把我带回了布莱恩·尤德尔身边。他刚承受了 45g 的连续重力，现在正靠在大西洋中的救生筏上，命悬一线。

“今晚我不能死”

尤德尔说，在海浪的不断拍打之下，他已经处在了放弃的边缘。突然一个生动的景象浮上了心头，让他坚持了下去：那就是他怀孕的妻子。1993 年 10 月，他和挚爱克里斯蒂步入了婚姻的殿堂，现在她已经怀了他们的第一个孩子，有了好几个月的身孕。海浪一波一波地袭来，冲刷着

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他的力气和信心。他仿佛看到了一个最不愿看到的情景：一位空军通告员正向自己在北卡罗来纳戈尔兹伯勒家中的侧门走去。在这个噩梦般的场景中，克里斯蒂就站在门口，收到了丈夫在训练意外中不幸丧生的噩耗。尤德尔想，这太不公平了。对克里斯蒂和她肚子里的孩子来说，这太残酷了。他告诉自己，我不能让这种事情发生。因此他向上帝祈祷，希望他能让自己再见到心爱的妻子，并且和她一起迎接孩子的降生。他记得当时心里想着：我还有太多的事情要做，今晚我不能死。

尤德尔突然发现自己又有了力量。他用尽全身力气，试着最后一次把自己推到救生筏上。这一次，他成功了！海浪并没有把他冲下来，而是轻柔地推了他一把，让他安全地爬上了救生筏。这种感觉简直是难以言喻。虽然他浑身都疼得厉害，但毕竟已经离开了海水，可以仔细地检查自己的伤口。毫无疑问，搜救队已经在四处找寻他的下落了，就算还要熬上几个小时，甚至是几天才能得救，他都觉得无所谓了。一股镇定、祥和的平静围绕着他。他看了看自己的身体，四肢都弯曲着，根本无法想象伤得到底有多严重。身上的每一个部件都好像扭曲了，指向了别的方向。他身上的每一处关节不是碎了，就是脱了臼。但是战斗机飞行员冷静的思维模式却让他觉得：嘿，是个男人你就坚持下去，把自己收拾好。

4 个小时之后，一架海岸巡逻直升机把尤德尔从大西洋中救了起来。一位救援人员游过来，花了 30 分钟才把他和降落伞上的绳索彻底分开，将他抱到安全的地方。尤德尔被送到了北卡罗来纳州威尔明顿的新汉诺威地区医疗中心进行救治，空军调查人员来到他的病床前，盯着他说："你本不应该待在这里的。人体根本无法承受那样的压力。"这是对奇迹的保守陈述。尤德尔和他的同伴丹尼斯·怀特几乎是同时进行弹射，经历的情形几乎也都一样。但是丹尼斯当场就死亡了，搜救人员在 14 个小时后从海里找到了他的尸体。调查人员表示，他应该是在弹射进行的时候便停止了心跳。强劲的气流和重力将他撕开了，重创了他的股动脉。但不幸中的万幸是，他并没有感觉到任何痛苦。

当我问尤德尔，为什么他能活下来，而丹尼斯却牺牲了，他摇了摇头

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

说："我也不知道，这本来就是一个谜。"他停顿了一下，情绪有点激动："其实我们两个人都不应该死。"他又停顿了一下，然后说，他的身高是1.85米，体重88公斤，而丹尼尔更高，也更瘦，他身高有1.90米，而体重只有84公斤。尤德尔猜测道，或许这就是区别吧。高个子，身材较瘦的人会比较容易被压力撕裂，而矮一点、壮一点的人才能撑过去。但这并不能构成什么理论。

就像很多幸存者一样，尤德尔并不因为自己的遭遇感到骄傲。他对自己所承受的一切非常谦虚，甚至到了害羞和不自在的程度。他说："我并不是什么超人，我只是一个正常人。"在弹射和降落伞自动脱离的那段时间里，他觉得命运已经不由自己掌控了。是否能从这一不可能的情境中幸存下来，完全是上帝和物质规律决定的。但一旦他撑过了重力和强劲的风力，随着降落伞飘在海面上时，命运就掌握在了自己的手上。在军队里受过的训练让他夺回了主控权，他知道自己要做些什么，也知道该怎么做。他有一套计划，并按照上面的步骤进行了。但当他无法把自己推到救生筏上去的时候，他相信上帝又一次给了他帮助。它派来了一个浪头，把他安全地送上了救生筏。对尤德尔来说，幸存便是在受控和失控、已知和未知之间不断转换。在这风口浪尖上，每一分钟，每一天都不能松懈，否则便会是生死之别。

古德里奇集团在亚利桑那州杂乱无章、错综复杂的非尼克斯北部有一家专门生产弹射座椅的工厂。2001年12月时，尤德尔专程拜访了这家工厂，并对他们表达了感谢。他在工厂里四处参观，看着工人们仔细地称量着火药的分量。他们工作的精确程度对飞行员能否死里逃生绝对是至关重要的。当飞行员拉下弹射手柄时，300种不同的爆破性物质必须按照规定的顺序爆破。如果火药装多了，哪怕只是多洒了一点点，爆炸的威力也会超过人体的承受范围，或许会导致颈部折断或是脊骨断裂。如果装少了一点点，弹射到达不了指定的速度和强度，飞行员就无法脱离飞机，很可能还没弹出去就落了下来。他对工人们说："我的命是你们救的。"工人们细致的工作保证了在他需要逃出飞机的时候，弹射座椅能正常运作。这么多

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

年过去了，尤德尔再想起那些古德里奇工厂里工作的工人们时，还是忍不住会热泪盈眶。他们是让他得以幸存下来的长长的安全链中重要的一环。这一链条里还包括了佛罗里达用手工生产的救生筏的工人们，还有海岸巡逻直升机上将他从海里救起来的救援人员。

让人不可置信的是，事故发生仅 10 个月之后，尤德尔又回到了 F-15 战机上，并且在伊拉克又执行了两次任务。他说，其实还可以更早的，只不过向空军总部申请两份证明花了他一点时间。一份是允许他带着体内的 13 处金属进行飞行的豁免证明，另一份是关于他膝盖“松弛”的证明，因为他的韧带已经断裂了。1995 年 9 月 7 日下午 3:36 分，尤德尔亲眼目睹了自己的儿子摩根·丹尼尔（Morgan Daniel）的出生。尤德尔说，在那一刻，他在大西洋上对上帝所做的祷告都得到了回应。他动情地说：“这就是我所有奋斗的原因，这就是我活下来的全部追求。痛苦是短暂的，但这一切，却是长久的。”

像尤德尔那样谦逊的人们很会把握一个“度”，他们知道什么东西是自己可以掌控的，而什么东西不是。他们在自己的幸存之中承担起了主要的责任。他们的态度、阅历和准备也在其中起到了关键的作用。而急救员、护士和医生同样也是生存链上不可或缺的重要环节。但幸存者们同样非常敬畏那些他们无法掌控的东西。他们意识到命运和机遇甚至比最佳的策略和技巧更为关键。在决定什么该抓住，什么该放弃的紧要关头，最有经验的幸存者知道什么时候应该坚持，什么时候应该放手，就如信徒们所说的那样，知道什么时候该把自己的命运交到上帝手上。

* * *

在研究幸存奥秘的过程中，布莱恩·尤德尔和肯·卡姆勒为我打开了一扇超越了自然的大门。这两位训练有素、严肃认真的人，一位是战斗机飞行员，一位是内科医师，他们告诉我，虽然世界上有这么多的科学道理，但却没有一个可以解释清楚为什么在同样的情境下，有的人死了，而有的人却能幸存下来。有时，我们必须超越这些观念，相信信仰的神奇力量。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

神奇的救命数字

美国空军相信，几乎在所有紧急求生的情境中，有两个神奇的数字都可以让你转危为安。他们在华盛顿州斯波坎附近的费尔柴尔德空军基地开设了一门高强度的课程，教官们向你灌输的第一个数字便是98.6（华氏度，等于37摄氏度）。他们说，不管你在做什么，一定要保住你的核心体温。他们甚至都懒得给这个数字加上单位。他们的口号很简单：死守37度。这是重中之重。在和冰棍教授见面的时候，我们得知，寒冷是可以致命的。在一个求生的情境中，其他任何东西，比如说食物、隐蔽处，都没有这个来得重要。在你牢牢地记住了37之后，他们还会强行让你记住另一个数字。每一个学员都必须了解神奇的数字3。不管你是F-15战机的飞行员，还是一位单亲妈妈，不管你正在遭遇一场车祸，或是刚在公园里散步，数字3都可以救你于危难。

数字3原则表明，在以下的情境中，你将无法生存：

3秒钟没有信念和希望

3分钟呼吸不到空气

3个小时没有掩蔽地处在极限环境中

3天不能喝水

3个星期不能进食

3个月没有陪伴或关爱

空军的训练提醒你要时刻谨记数字3。他们会让你记住这些原则的顺序，以便让你在求生时始终能记住事情的轻重缓急，并且能掌握自己的需要。他们会把你放到深山老林中，不给你任何食物，让你跑来跑去直到累得无法思考。他们会教你辨认哪些植物是可以食用的，哪些是有毒的。他们会教你如何做弹弓，并如何用它捕猎。他们会对你拳打脚踢、严厉审讯，就好像对待战犯一样。17天的课程结束之后，他们希望你永远都不会忘记那两个数字：37和3。在硝烟弥漫的战场和狂风暴雨的冲刷中，这些神奇

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的数字会让你谨记事情的轻重缓急，帮助你化险为夷。

幸存者5号

“死亡工厂”里的舞者

那天，艾迪·埃格尔的双亲惨遭杀害；那天，她却为刽子手翩然起舞。

她别无选择。被驱逐到奥斯维辛—比克瑙集中营（Auschwitz-Birkenau）时，艾迪只有16岁，长得十分瘦小。奥斯维辛是纳粹建在波兰南部的一所灭绝营，她的父母刚到那里就被推进了毒气室。在艾迪到达集中营的第一个晚上，不巧碰上约瑟夫·门格勒（Josef Mengele），一位声名狼藉的医生打发手下的士兵帮他找乐子，于是她便被其他的囚犯推了出去，成为了一名被送去献艺的芭蕾舞女。小小年纪，艾迪就曾在她的故乡——赫纳德河畔的卡萨（Kassa）小镇为来访的匈牙利总理献舞。如今，她孤身一人面对着房间里的门格勒医生，还有他的卫兵，能否生存下去，就要看她的舞艺是否够精湛了。门外，一支由囚犯组成的乐队正在演奏《蓝色多瑙河》，房内，艾迪闭上了眼睛，假装自己正在布达佩斯著名的歌剧院为柴可夫斯基的《罗密欧与朱丽叶》起舞。当她的身体开始舞动时，脑海中的意识让她忘记了带刺的铁丝网、巨大的烟囱和凶狠的警犬。她是在辉煌的舞台上滑步，在爱人的臂弯中旋转。有那么一刻，她似乎逃到了一个绝美的世界中。直到今天，她的绿眸中仍然充盈着泪水。她回忆道：“我真的很想活下来。”一曲结束，门格勒医生伸手给了她一片碎面包，那是奖励。在奥斯维辛的第一个晚上，她幸存了下来。

63年过去了，埃格尔博士从人们难以想象的那段恐怖的日子里一直活到了现在。她说：“当你既不能反抗，又不能逃生的时候，你只能选择随波逐流。”求生，换句话说就是要适应新的每一天，以及克

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

服在每一天里发生的难以想象的恐惧。当然，这种思维的转换并不可能让她不受行刑队的伤害或是斑疹、伤寒症的侵袭。但与完全无法掌握自己命运的程度相比，艾迪相信，她的适应能力和随波逐流让她看到了一线希望。

艾迪说，她的每一天都是在小心翼翼地做出各种各样的选择之中度过的，不管这些选择看起来有多么的微不足道，它们都关系着她的未来。因为长期都吃不饱，疼痛一直折磨着她。她还记得当时自己花了很长的时间来分辨植物上的哪一片叶子最适合食用。有的叶子比较厚，“肉”比其他的叶子要多。抓一把那样的叶子嚼下去，就能暂缓一两个小时的饥饿。每一个决定，不管多么微不足道，都会重新对未来的希望予以肯定。她告诉自己：如果我撑过了今天，明天，我就可以自由了。她相信，自己最大的力量源泉就是坚定不移的信念：“所有的痛苦都是暂时的，我一定能够活下来。”

1945 年 5 月 4 日，艾迪的体重只剩下 40 斤，她病得很重，守卫们都以为她已经死了，就把她扔到了森林里一堆准备焚毁的尸体上。当时正好有一队美国士兵路过，其中一个人发现了尸体中间艾迪正在挥舞的手。他们救出了艾迪，并把她带到美国的医院进行治疗。20 年来，艾迪从来没有和身边的人谈论过那次大屠杀，也没有告诉任何人关于奥斯维辛的经历。她说，她想摆脱那些可怕的过去，在美国重新开始新的生活。

在她家山脚下一个安静的餐馆里，艾迪说道，集中营里的求生策略在日常生活中其实也能运用。她相信，不管是忍受慢性疼痛的煎熬，还是正在遭受着家庭暴力，你依然可以选择继续生存下去，在最无可奈何的情况下给自己挤出一点选择的权利，想象未来。就在她们被士兵们赶上开往奥斯维辛的火车时，艾迪的母亲曾这样告诉她：“没有人可以拿走你放在脑子里的东西。”这话听起来或许很简单，但艾迪相信，在她的病人当中，很多人都忽视了自己还有选择的权利。她说，我们生存真正需要的不外乎呼吸、睡眠、食物、排泄，这和我们心中

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

所认为的“需要”非常不一样。人们认为自己需要被认可、需要做对的事情、需要活得尽善尽美。但这些都不是生存所必需的，它们只是饭后的甜点。今天的午餐，艾迪点了三文鱼、椰菜和巧克力蛋糕。每上一道菜的时候，她都拒绝了前来帮她清理餐盘的侍者。艾迪对每一口食物都非常执着，离开奥斯维辛 60 年了，她还是不能容忍自己的餐盘中残留任何食物。

正如查尔斯·克劳萨默（Charles Krauthammer）笔下所记录的，纳粹“用铁路、死亡集中营、毒气室、焚化炉”构建了一座跨越了整个欧洲大陆的“死亡工厂”，“工厂中的原材料便是犹太人，而形成的产品就是尸体。”在这有组织的大规模犹太人灭绝活动中，人们要怎样才能幸存下来？我闯入了这片谦卑而又令人敬畏的领域中。第一，这有计划的灭种和屠杀工程十分浩大，最根本的问题就是无法掌握，更不用说描述。受到这一恶魔行径杀害的人就有上百万。布鲁诺·贝特尔海姆（Bruno Bettelheim），一位大屠杀的幸存者和心理学家这样写道：“有的人对集中营里的苦难根本谈不上有丝毫的认识，却对里面所发生的一切夸夸而谈，并大言不断地‘探讨’着其中蕴含的‘真正意义’，对此，幸存者们感到非常愤慨，却又无能为力。”① 在那样的情况下，概括地讨论谁在大屠杀中幸存了下来以及幸存的原因都是极不明智，而且是不可能的。第二，这里面还存在着准确性和真实性的问题。伊利·威塞尔（Elie Wiesel）曾这样写道：“集中营里的磨难，那些没有亲身经历、并得以幸存的人们是绝对不可能明白的，而真正经历过的人却绝对不会和外人轻易谈起，就算是勉强谈起，也不见得会是真实、完整的描述。过去是属于死者的，不会有任何一个幸存者愿意为自己贴上一个笼笼统统，含糊不清的标签。”任何一本书中都

① 布鲁诺·贝特尔海姆生于奥地利，1938 年被关入达豪和布痕瓦尔德集中营（Dachau and Buchenwald）。他在那里当了一名医生，专门负责治疗犯人们的心理健康问题。1939 年，他买到了释放证书，那是在战争爆发之前有钱犹太人的一种选择。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

不可能有章节能够完整地阐述为什么有人在屠杀中丧命，而有人却坚持活了下来的原因。"那么关于这些问题，他们是怎样回答的呢？"历史学家特伦斯·德·培（Terrence Des Pres）曾经问道。"他们没有回答，因为不可能很好地描述，因此最终也没有人去触及那些问题。任何程度的悲伤都无法和集中营里犹太人的经历对等，更没有任何东西可以弥补他们的伤痛。"

当然，"屠杀"和"幸存"这两个词注定要不可避免地纠缠在一起。如果有人想知道什么样的人幸存了下来，那么他首先要面对的就是残酷的屠杀。这是历史中最为黑暗的一页，但它却提出了有关人类承受能力以及克服能力的最根本问题。幸存者们是否具有同样的特质和能力？活下来的人和死去的人表现得有什么不同吗？在重获自由之后，他们是如何规划自己的人生，又是如何继续生存下去的？

就如同你所想象到的一样，关于如何才能幸存下来的理论多如牛毛。比如说，2002 年 11 月，哥伦比亚大学的一位心理学家称，犹太人头发、眼睛以及皮肤的颜色、形状均对其能否幸存有着重要的影响。通过他所谓的关于犹太人外表"致命的刻板印象"的调查，彼德·苏德斐（Peter Suedfeld）开始着手研究是否有着深色头发和眼睛的囚犯会更容易被抓住并杀死，只因为他们"长得更像犹太人"，而那些幸存者之所以能活下来，是因为他们"长得不太像犹太人"。在采访了世界各地的 131 位幸存者之后，苏德斐证实："眼睛或是头发的颜色较浅，或者是两者颜色都很浅是犹太人在大屠杀过程中非常有利的幸存因素。"换句话说，他们长得越像雅利安人，幸存下来的几率就越大。在他的调查小组中，39% 的幸存者都有一双浅色的眼睛（蓝色、灰色、淡褐色或者是绿色），而在没有卷进这场大屠杀的北美洲地区对比小组中，这个比例只占 27%。另外，34% 的大屠杀幸存者都有较浅的发色（金色、红色或者是浅棕色），而在对比小组中，这个数字只有 25% 。为什么发色和眼睛的颜色在求生过程中会如此重要呢？苏德斐总结出这样一套理论：发色和眼睛的颜色都比较浅的犹

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

太人在接受检查的时候很可能会被当成非犹太人而被放过，因此能够更好地躲藏起来。而这些雅利安人的身体特征通常也会让纳粹觉得他们比较“值得同情”，苏德斐统计的数据显示，这些特征甚至会激起纳粹“想要帮他们一把的念头”。另外，“迫害者本身就非常崇尚发色和眼睛的颜色都非常浅的完美形象，因此在处理有着类似长相的囚犯的时候，他们的手段通常便不会这么残暴。”换句话说，或许纳粹更倾向于放过那些看起来和自己比较像，因而觉得比较顺眼的犯人。

因此，身体特征可以决定生死这种说法绝对是有道理的，但是什么样的心理特质可以影响生死呢？同样，关于这个问题的看法数不胜数，而且很多看法都是相互矛盾的。大部分专家和幸存者争论道：坚强、无情和自私是幸存下来的必备条件。在奥斯维辛撑过了11个月的普里莫·列维曾这样写道：“那些最坏的人都幸存了下来。”这里的坏人是指“那些自私、残暴、麻木不仁、通敌勾结的人，也就是那些间谍、能和他们同流合污的人。”列维总结道：“好人全部都死了。”维克多·弗兰克（Viktor Frankl），一位极具传奇色彩的大屠杀幸存者、精神病学家这样补充道：“总体来说，那些幸存下来的人为了给自己拼一条活路……已经丧失了他们全部的良知。他们用尽了各种手段，不管正当不正当：暴力、行窃，甚至不惜出卖自己的朋友，只为了让自己能够活下来。而像我们这样，靠着机遇和奇迹逃出来的幸存者——不管外人如何形容——我们知道：那些好人一个都没能逃出来。”①

这是真的吗？好人不长命，祸害遗千年？这个观点当然是不被认同的。事实上，很多人的看法正好相反。他们反驳道：互助、同情和无私才是赖以求生的最大法宝。这些人认为，幸存者之间结成的互助同盟大大增加了他们的幸存几率。通过互相帮助、分享食物、照顾病

① 1942—1945年间，弗兰克曾被送往不同的集中营，包括特莱西恩施塔特（Theresiensradt）集中营、奥斯维辛集中营、还有图克海姆（Turkheim）集中营。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

患、交换重要信息，只有这样才能看到明天的太阳。另外一些人还试图对集幸存者们在集中营里经历的各种阶段进行了分析。例如，特伦斯·德·培称，为了能够幸存下来，囚犯们必须要克服第一次面对那样的恐惧时所受的打击，也就是所谓的“死亡的第一阶段”。特伦斯·德·培把这称为犯人们每天早上睁开眼睛时要做的第一个选择。每天都需要一个“精神的转折——将消极的念头转变为行动，将对新的一天未知的恐惧转变为要继续活下去的信念。就好像将一个人的真实视角从最左移到了最右，从无尽的黑暗转换到了希望的光明。”特伦斯·德·培强调：“这是唯一能让你坚持下去的方法，如果你想成为一个幸存者，就必须经历这样的精神转折。”当然，并不是每个人都能具备这种适应能力的。德·培说：“对于他们来说，时间和幸运都是没有用的，”他们都是“行尸走肉”，挨饿，然后染上疾病，“或者是犯了错让纳粹一枪毙掉。”

布鲁诺·贝特尔海姆称，活下去的信念“是一种强有力的决心”，对于幸存来说至关重要。他写道：“一旦有人失去了这种决心，向无处不在的绝望屈服，并让绝望占据了求生的信念，那么这个人就完蛋了。”然而，贝特尔海姆也相信，过分强调个人在求生中的重要性是“一种非常危险的误导”。在1938—1939年被囚禁在达豪和布痕瓦尔德集中营期间，贝特尔海姆抨击了“囚犯必须要靠自己的力量才能生存下去的想法”。他说：“关于集中营残酷而可怕的事实便是，能否幸存与囚犯们本身的作为并没有任何联系。”在同盟国军队轰炸并攻陷斯大林格勒，极大地削弱纳粹的实力之前，“集中营里上百万的犹太人中真正凭着一己之力成功逃走的不超过十几个，这里所说的逃走是指在同盟国军队取得胜利之前，成功地逃出集中营并且没有被再度抓住。而所有其他的幸存者，包括我在内，都是被盖世太保放出来的，除此之外再也没有别的幸存者了。”他总结道：“在上百万的囚犯中间只有几例积极的反抗，这数字实在是少的可怜，因此在探讨共同求生的问题基本上是可以忽略了。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在希伯来语中，“运气”一词写作：mazal。这是一个由首字母缩写所组成的单词，它由3个不同的单词组成。makom指的是“地方”，zman指的是“时间”，而la'asot则是指“行为”。把三个单词结合起来，运气就是指：在正确的时间、正确的地点做出正确的行为。关于运气我们会在下一章进行详细的阐述，但是当你询问大屠杀的幸存者们，是什么让他们活了下来时，得到的答案大多数都会是：运气。简单明了。你可以列举出世界上千千万万的理论，但是归根到底，他们只是幸运的人。他们在正确的时间、正确的地点，做了正确的事情。当然，他们当中也有人是因为本身具备了某些性格特质，比如说坚韧和决心，才坚持了下来。但如果考虑到大屠杀的伤害和规模，很多人都相信，他们能活下来绝对是一种机遇。在一项调查中，74%的大屠杀幸存者称运气是自己能够活下来的主要原因，而只有27%的人称自己的幸存要归功于在集中营里的生存技巧。

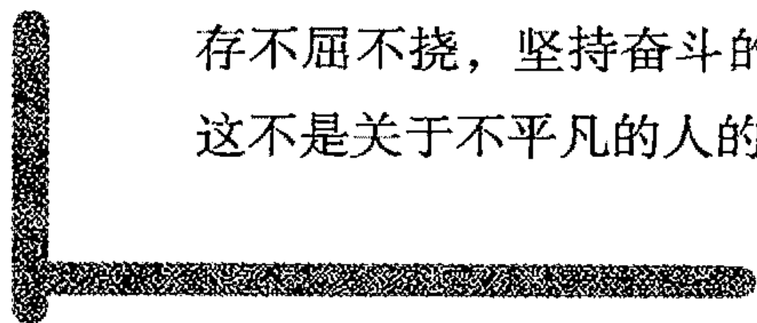
两位研究大屠杀的顶尖历史学家，亨利·弗莱德兰德（Henry Friedlander）和西比尔·米尔顿（Sybil Milton）分析了运气的各种形式和自我表现。例如，一个犯人能够幸存下来的极其渺茫的机会在某种程度上是与集中营本身有关的。有的集中营里的环境的确比其他集中营更为残酷和致命。在贝乌热茨（Belzec）和切姆诺（Chelmno）集中营里，“人们所知道的幸存下来的人只有5个，而在发生了起义的索比堡（Sobibor）和特雷布林卡（Treblinka）集中营里，则有差不多100个人幸存了下来。”这种“纯粹的地理性因素”同样也在求生中起到了重要的作用。在保加利亚、丹麦、意大利和罗马尼亚，就很少有犹太人被杀死，而在荷兰和波兰，几乎每一个犹太人都惨遭纳粹毒手。被捕的时间也是一个非常重要的运气因素。弗莱德兰德和米尔顿写道：“那些后来在战争中才被送进集中营的囚犯幸存的几率通常要更高一些，因为他们在集中营里度过的时间相对要短，而里面的条件也因为德国的工厂需要劳动力而稍微得到了改进。”比如说在奥斯维辛，于1942年被抓进来的斯洛伐克犹太人很少有人能活下来，而

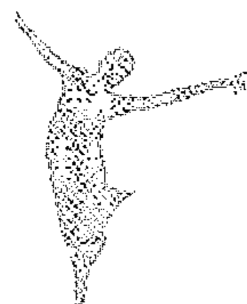
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

相比之下，在1944年被抓进来的匈牙利犹太人则有很多都生还了。人口统计学同样也是一个重要的幸存因素。弗莱德兰德和米尔顿解释道："有几类人会全部被自动地送往毒气室：孩子、带小孩的母亲、老人和残疾人。"而健康、高大、强壮的犹太人因为比较适合干苦力，因此能更好地幸存下来。而有特殊技能的人，比如说写得一手好字，则会被纳粹认为是有价值的人，因而得以存活。会说德语也会有一定的帮助。"波兰和斯洛伐克的犹太人因为比较能适应寒冷的气候，比生活在有着温和的地中海气候的萨洛尼卡犹太人更有机会幸存下来。"

运气一词，决定了很多这样的因素。弗莱德兰德和米尔顿认为，犹太人根本没有时间让自己变得更强壮，再去学习语言和技能，或是适应严寒的气候。他们总结道："但是，有一种求生技能是可以学习的：即求生的意志。那些下定决心一定要活下去，愿意为活命作出调整、屈服和适应的人，如果能够同时掌握其他的有利因素：幸运和技巧，则会更有机会幸存下来。"

赫姆里希强调，经历过大屠杀的幸存者们其实和我们一样，并没有任何特别之处。他写道："幸存者们不是超人，在战争之前，他们都是平凡的个体，只不过历史巧合地选中了他们，以见证那一段最黑暗的时刻。幸存者们的故事是关于勇气和坚持的故事，是人类为了生存不屈不挠，坚持奋斗的精神和他们心中所蕴含的无限希望的见证。这不是关于不平凡的人的故事，而是人类究竟有多不平凡的见证。"





全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第6章　为什么有人总是交好运

理查·怀斯曼教授可以辨别出人们是否幸运。方法就是给每人一份报纸，并让他们数数那上面有多少张照片。有的人几秒钟就数完了，但是有人却要花上好几分钟。造成这种差异的原因并不是某些人更会算术，秘密在于：在报纸的第二页，维斯曼教授插入了一则用 45 厘米的大字写成的消息，那字体比下面的还大：

别数了——
这份报纸上有 43 张照片

信不信由你，很多人根本就没看见这巨大的标题。他们太专注于数照片了，反而对标题视而不见。这大大的标题并不是陷阱，这份报纸上确实有 43 张照片。怀斯曼教授发现，如果有人一眼就看到了这个标题，那他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

通常会非常幸运，身边总是好事连连。相反，如果有人对它视而不见，那个人则很可能倒霉透顶，总是与幸运失之交臂。当然，实验还没结束。怀斯曼教授还在报纸中间插入了另一则大大的标题：

别数了，
告诉实验者你看到了这则消息，你将获得250美元的奖金

同样，那些不幸的人们还是只顾着数照片，对这则消息视若无睹，错失了赢取250美元的机会。反之，幸运的人则抓住了机会，抱走了大奖。即使他们在做着某件事情时，也还是关注着其他的机遇，这就是怀斯曼教授为什么说好事总是发生在同一个人身上的原因之一。在日常生活以及极限生存情况下，人们通常把这叫做运气。

* * *

或许你从报纸的实验中可以看出，理查德·怀斯曼并不是那你印象中典型的学者。他秃顶，戴着一副眼镜，留着一小撮山羊胡，40岁左右的样子。他在英格兰南部的赫特福德大学任教，并有着“英国大众传播心理学第一教授”的头衔。年轻时，怀斯曼钟情于魔术，加入了伦敦最具盛名的“魔术圈”，并应邀在好莱坞传奇般的魔术城堡中表演。出于对人类各种怪诞行为源源不断的好奇，他写了两本畅销书，在主要的刊物中发表了40多篇论文，并在世界各地的报纸头条发起各项令人吃惊的调查，比如：世界上最好笑的笑话是什么？最容易延续的话题是什么？①怀斯曼花了十年的时间来研究兔子的后腿（幸运的护符）和四叶三叶草（代表幸福），他发现有的人的确是集万千幸运于一身，而有的人则像一块“霉运磁石”。很自然的，他想：当真有人生来就鸿运当头，而别人

① 世界上最有趣的笑话是这样讲的：两个新泽西州的猎人来到了森林里。一个人倒下了，另一个人打电话求救。他告诉接线员他的朋友可能已经死了。接线员便问他，你确定吗？那个人就回头补了朋友一枪，说：“确定，接下来怎么办？”怀斯曼并不觉得这个笑话有多好笑，但是这是网上选出来的。世界上最容易延续的话题是：“你最喜欢什么口味的比萨？”怀斯曼解释道：这是个开放性的问题，可以引发出各式各样的聊天话题。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

却霉星高照吗？答案是否定的。他写道："有太多的人认为，幸运与否完全是一种机遇。但是，如果有人接二连三地撞大运，而有人却接连不断地倒大霉，那肯定是事出有因。"

大多数人将运气一词定义为"一种不可预测的现象，直接影响着生活的好坏"。这么看来，关键应该在于不可预测性和随意性。运气只是一种纯粹的机遇。如果你在一场空难中幸存了下来，你的座位是 10A，而坐在你旁边的 10B 却粉身碎骨，那真的纯粹是幸运。但怀斯曼却将这一传统理念颠覆了，就如同他颠覆其他话题一样。坐在 10A 的乘客或许是因为幸运而活了下来，但怀斯曼相信，如果进一步观察，事情或许不只是单纯的幸运这么简单。比如说幸存者的态度和行动或许也增加了她生存的几率，她可能很认真地听了安全简介，记住了逃生路线，并在空乘人员告诉大家应该如何应对之前，便已经成功地撤离。怀斯曼写道："幸运不是什么魔力或者上天赐予的礼物，它是一种心境，一种思考和行动的方式。"最重要的是，怀斯曼坚持人们的命运可以更多地掌握在自己的手中，幸运也是如此，而且程度远远超乎了你的想象。从意大利文艺复兴时期开始，伟大的思想家和作家便在辩论，人一生发生的所有事情中，是否有 50% 以上都是由罗马女神福耳图娜（命运女神）决定的。怀斯曼说，这是不可能的。他相信，生命中只有 10% 的事情是上天注定的，而其余的 90% 都是"由你看问题的方式决定的"。换句话说，你的生命中会有怎样的际遇，90% 是由你的态度和行为决定的。

如果你担心会漏掉像在报纸实验中那种巨幅的消息，那么别担心。怀斯曼说：你或许会觉得不幸，但几周之内，你就可以学会"幸运学校"里的秘诀，将你的好运提升 40% 以上！这看起来难以置信，甚至不大可能，但怀斯曼说，这是有科学依据的。你或许可以从地上捡到更多的钱，更有可能遇到生命中的另一半，甚至有望和拒绝你多年的客户洽谈生意。如果你参加幸存俱乐部的话，你甚至可以救自己一命。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

幸运的公式

什么是运气？振作起来，先来看一看这个等式：

$$\lambda(E) = \Delta(E) \times [1\text{-}pr(E)] = \Delta(E) \times pr(not\text{-}E)$$

这个等式对我来说简直就是天书，但尼古拉斯·雷舍尔却能看懂。他在匹兹堡大学任教，出版过 80 多本哲学方面的著作，其中一本便是关于运气的著作。他用这个等式来计算任何事件中幸运的含量。要在这本书里将它解释清楚看来不大可能，说实话我绝对算不出来。但雷舍尔告诉我，这个公式主要可以浓缩成以下两点：赌注以及成功的可能。赌注越大，成功的几率越小，则越能显现出你的幸运。反之，赌注越小，成功的几率越大，幸运的程度便越小了。怀斯曼写道：简言之，运气就像是在“毫不知情的情况下，因机缘巧合而遇上的好事或坏事”。他说：“我们所有人在受制于不可预测的前景时，都会把棘手问题的成功解决归功为纯属幸运。事实上，人类的大部分企业在某种程度上的确是幸运的，因为事情总会出这样或那样的状况，单纯的努力远远是不够的——成功往往需要努力与运气相结合。”

如果此话属实，如果行动和运气的确是成功不可或缺的因素，那么上面的等式是否也适合于求生呢？答案是肯定的。很多幸存者告诉我，意想不到的好运在他们征服逆境的过程中是至关重要的。但这就引发了另一个问题：是否有某些人比其他人更幸运呢？同样，答案是肯定的。为了解释这一现象，理查德·怀斯曼来到伦敦市中心，随机访问了一些市民。50% 的人都称自己在生活中是幸运的，14% 的人称自己运气不大好，剩下的 36% 则认为自己说不上不幸，但也算不上幸运。怀斯曼并不满意这个答案，他希望找出幸运者和不幸者之间的区别。他花去 10 年时间，用巧妙的方式测试了幸运者和不幸者，得出的结论是：有四个原因可以解释为什么好事总是发生在同一个人身上。

第一，幸运的人总能幸运地遇上偶然的机遇。怀斯曼写道：“天时

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

地利其实是一种心境。”正如他的报纸实验所证明的那样，幸运的人随时欢迎，并善于发现各种意想不到的可能性。他们在生活中表现得更为放松，对周围发生的事情有着高度的敏感。很简单，他们只是发现了，并且抓住了别人错过的机会。他们的交友范围更为广泛，有着怀斯曼所谓的“幸运网络”。怀斯曼指出，大多数人都会有300多个可以直呼其名的至交好友，这就意味着我们只需相互介绍一下，便可以认识90 000多个可以为自己带来机遇的朋友。如果你邀请了50位朋友到家里用餐，这就意味着你离超过450万个的潜在机遇只有两步之遥！

第二，幸运的人相信他们幸运的直觉，即便对事情不甚了解，也可以做出正确的判断。相反，不幸的人则大多数是由于做出了错误的决定或者是信错了人。怀斯曼写道：“我的调查表明，幸运的人总是相信灵感和直觉，屡试不爽，但不幸的人却总是忽略直觉，频频后悔所作出的决定。”在生死关头，这种直觉会导致完全不同的效果。怀斯曼在书中写到了一位24岁的舞者，她的名字叫埃莉诺。埃莉诺住在加州，有一天晚上，她开车去父母家，发现车后跟着一辆摩托车。她觉得骑摩托的男子很可能是迷路了，但当她到达目的地的时候，摩托车竟然也挨着她停了下来。埃莉诺顿时打了个冷颤，心头闪过一种奇怪的想法。她告诉怀斯曼说：“不知道为什么，我就是觉得他手上有枪，很可能会杀人。”所以她没有下车，重新发动引擎冲了出去。摩托车上的人好像有点紧张，随后也开走了。埃莉诺事后立即报了警，两天后，一个警察拦住了这辆摩托车，但这一次，骑车的人掏出了手枪，把警察打死了。怀斯曼写道：“埃莉诺相信自己的直觉，重新启动车子，这救了她一命。”一次又一次，幸存者们讲述着灵感和直觉如何救他们于危难之中。怀斯曼说：他们的直觉“准得吓人”。“更让人吃惊的是，他们根本不知道这样的直觉意味着什么。这对他们来说似乎只是幸运。但事实上，这全都源于大脑下意识做出的本能反应。”

第三，幸运的人坚信，在失败时总是会有神奇的诀窍，能让他们扭转局面，反败为胜。或许这只是一种传统的乐观主义——杯子里的水还

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

剩一半呢。但是幸运的人总是期待着好运的到来，他们相信，不管前途多么渺茫，事情“总会得到解决的”。面对失败，他们依然会继续前行，直到真正达成目标。怀斯曼说，他们的世界总是“一片光明，如玫瑰般绚烂”，而那些不幸的人却总是想着：完了，要倒霉了——他们的世界是“愁云惨淡，一片黑暗”。怀斯曼给幸运的人和不幸的人同时出了一道无解的谜题，他们不同的反应很能说明问题。“60% 以上不幸的人说，他们觉得此题无解。相比之下，幸运的人中只有 30% 这样认为。对于不幸的人来说，他们在生活的方方面面还没开始努力，便已经宣布放弃。”

第四，幸运的人有一种神奇的力量，可以变厄运为好运。怀斯曼相信，在幸运的四大因素中，这一条尤为重要，在求生的过程中更是如此。怀斯曼的结论和埃尔·赛博特，美国最权威的生存心理学家的著作是相呼应的。埃尔·赛博特花了 40 多年研究他所谓的幸存者性格，他觉得，最重要的一条生存技能便是他命名为“偶然力”（也称做“意外的智慧”）的能力。赛博特解释道：“当厄运降临时，拥有强烈求生意识的人往往能应对自如，他们常常可以把潜在的灾难发展成一种幸运。”他引用了 18 世纪英国作家霍勒斯·沃波尔的用词“偶然力”，它起源于一个波斯神话，相传锡兰国王吉尔法将三位王子放逐，让他们在外接受各种历练。一路上三位王子运用他们的聪明才智，转危为安，化险为夷。他们足智多谋，在经历了一系列的幸运的奇遇之后，他们遇到了挚爱，创造了财富，最后还建立起自己的王国。赛博特坚持：“偶然力不是好运。”应该说，那是一种可以培养的技能。赛博特写道：化逆境为优势的过程往往只在“一瞬间”。这对于逆境求生至关重要，因此他考虑以此来为自己的新书命名：改成《偶然力性格》而非《幸存者性格》。他解释道：在我看来，这两者是可以互换的。

“拥有强烈求生意识的人会把发生在他们身上的巨变当做他们渴望已久的机遇，”他继续说道：“同样的危机或是巨变或许会让某些人遭遇不幸，但拥有‘偶然力’的人们却可以将其转变为巨大的财富。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为什么铜牌比银牌好

听到辛迪·洛佩的故事，你或许会觉得她是世界上最不幸的人。那是2000年的夏天，她的马法兰奇在新墨西哥阿拉莫戈多山麓的一条乡村小路上摔倒了，并近距离地伤到了她的胸口。辛迪肋骨断裂，失去了一个肺叶。在救护车上，医护人员在她胸前插入了一个巨大的针管，以减轻胸压。他们告诉辛迪，如果她能活下来，应该把今天当做她的第二个生日。于是，在每年的8月10日，她都会点起蜡烛，纪念这生死一线的特殊日子。她告诉我："我很高兴我仍然活着。"但辛迪的厄运并没有就此结束。在2007年的那一天，她病倒了，发着高烧，一直在头疼。她养了两只狗，住在圣达菲50公里外的奥利兹山上，那是一个只有60亩地的偏远地方。在经历了四天持续不断的高烧和剧痛之后，她已经不能自理了，于是才叫了救护车。医疗人员为她量了体温，高达40摄氏度！在圣达菲德圣文森医院里，医生们束手无策。原本他们以为她得的是脊髓脑膜炎，但几天之后，医生们冲进她的病房，说出了一个令人震惊的诊断：

"这有点像瘟疫！"

辛迪怎么也想不到会染上瘟疫。在美国，每年都有10~15个人染上瘟疫，如果得不到及时的治疗，只有死路一条。每年全世界报道的大概有2 000例，而98%都发生在非洲。这种疾病通常由啮齿动物携带，并由跳蚤传播给人类。辛迪最后被确诊为败血性瘟疫，因为血液中有细菌在繁殖。调查员检查了她的房子，寻找感染源，发现她很可能是被一只岩松鼠身上的跳蚤所感染。而那只松鼠一直就躲在她家晾衣绳道旁的灌木丛里。几天后，抗生素起了作用，辛迪痊愈了。

如果你差点被马踢死或者是染上了瘟疫，或许会觉得一定是受了诅咒，或者是霉运当头。但辛迪却从不这样认为。我们在圣达菲利市广场附近一起吃早饭的时候，她对我说："我觉得很幸运。"她今年52岁了，长得有点像女演员杰米·李·柯蒂斯，棕色眼睛炯炯有神，留着利落的短发，发梢有点泛灰。她穿着一件橙红色的衬衫，搭配着小熊形状珍珠母贝挂饰。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这是祖尼人刻的一个美洲土著挂件，辛迪相信，这可以给她带来力量，让她痊愈。

辛迪告诉我说："我很坚强，也很自信。"她曾经当了好几年的调度员，负责接听打进911的各种电话。每一天，她都在和处在人生低谷的人们通话，有时还会听到电话那头响起的枪声或是家暴的尖叫声。她知道，可怕的事情每时每刻都在发生。她看了看旁边喝着咖啡，吃着墨西哥玉米煎饼的人们，说："我觉得自己并不比其他人坚强。"

当然，她曾因被马踢到而命悬一线，也曾感染上瘟疫，但她并没有觉得自己不幸。在讲述着她的幸运的时候，她的眼中含着泪水。她有一个漂亮的女儿，一群亲密的朋友，还有深爱着她也被她宠爱着的宠物。她问道："怎么会有人觉得这样的生活不幸呢？至少我不会这样认为。"

像辛迪一样幸运的人总是能看到厄运中积极的一面，心理学家把这种能力称为反事实思维。换句话说，幸运的人总是想象事情或许会比现在更糟。就拿辛迪来说，她很清楚那两次她都很差点死掉。这对参加奥运会的运动员来说，也是一样的。康奈尔大学的心理学家发现，铜牌获得者事实上比银牌获得者更开心。在1992年巴塞罗那夏季奥运会上，银牌获得者妒火中烧：总觉得自己"差一点就可以拿到金牌了"。他们并没有把自己的荣誉定位在战胜了别的选手上面，而是觉得，他们输给了某个人。不管他们有多兴高采烈，研究人员发现，"他们经常会被一种'或许结果可以更好'的心态折磨着。"而另一方面，获得铜牌的运动员则会反事实思考，觉得自己很可能只得了个第四，"连上台领奖的资格都没有，只能到一旁凉快去。"

理查德·怀斯曼有自己一套测试幸运以及反事实思维的方法：你觉得这样的情况幸运吗？如果你正在银行排队，突然一个匪徒持枪冲了进来，开了一枪，正中你的手臂。仔细想一下，你正要去银行领薪水，然后被抢匪一枪打在了胳膊上，是幸运还是不幸？怀斯曼发现，幸运的人会认为，情况很可能会更糟糕。他们在反事实思考：那一枪很可能会要了他们的命。不幸的人则会有一种完全不同的想法：真倒霉，被打到了手臂。很简单，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就是这样。怀斯曼要求大家设想另一个场景：你在松散的楼梯地毯上滑倒了，从楼梯上滚了下去，扭伤了脚踝，这是幸运还是不幸？同样，运用反事实的思维，认为是幸运的人们会觉得你很好运，只是扭伤了脚，而不是扭伤了脖子。而不幸的人则认为，不管有事没事，从楼梯上滚下去就是天大的霉运。

怀斯曼写道："幸运者和不幸者之间的差别大得惊人，很多不幸的人想象自己处在倒霉的情境中时，所想到的只有苦难和绝望。而幸运的人则相反，他们每一次处在危难中时，都能看到光明的一面，想到事情也许会变得更糟。这让他们有了安慰，让他们相信，自己是幸运的，生活也是幸运的。"

倒霉蛋天生倒霉吗

如果有人可以接二连三地撞大运，是否意味着别的人就会接连不断地倒大霉呢？如果有人从来没有骨折过，或者是出过车祸，是否别的人就会天天进急诊室呢？为了回答这个问题，我来到了加利福尼亚橘县的广场上。那天天气晴朗，交通以历史性市区为中心，成椭圆形急速地运转着，人行道旁的咖啡厅里挤满了人。我有点担心即将要见到的这位女士，她有着一段辉煌的"灾难史"，这让我不由得担心和她一起坐在人行道旁的桌子旁，离来来往往的车辆这么近，是不是会有点危险。但萨曼·邓恩本人看起来并不像一个随时要爆发的灾难，她看起来很健康，精神饱满。她有着赤褐色的头发、蓝色的眼睛，还有着好胜而火爆的性子，她说，这些都是爱尔兰天主教徒的基因。萨曼总喜欢管自己叫"灾祸珍妮"（Calamity Jane，电影《珍妮的遭遇》中的女主角，经历多灾多难），但她的母亲却有另一种说法，她说："别人是天生富贵命，你就是天生多霉运。"小萨曼总是会不小心地撕裂嘴唇，被车门夹住手指，撞到脑袋，再要么就是崴了脚。她告诉我说："我就是那种总是会受伤的小孩。"她受伤的经历读起来就像是一本急诊室的工作日志：腕关节骨折、脚趾骨折、肋骨骨折、多重脑震荡、被

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

摩托车排气管烫成的二级烫伤、数不清的扭伤、尾骨碎裂、肩关节囊肌腱套撕裂，指关节上还有数不清的伤疤。

萨曼以一种充满戏剧性却又不着痕迹的幽默，一个接一个地讲述着自己悲惨的故事。她最严重的一次意外是在1997年9月15日发生的。当时她32岁，是一位健康、结实，活跃在各大全国性杂志社的编辑和记者。有一天，在加利福尼亚南部的马利布峡谷步道上，萨曼正牵着她的马哈雷走过一条小溪，但是因为溪水太急，马受了惊。这匹900多公斤重的畜牲扬起前蹄站了起来，然后踏到了她的身上。哈雷打过蹄铁的后蹄直接踏穿了萨曼的左胫骨，“就像在用斧头砍树一样”，而骨头碎裂的声音就好像“枪声一样响亮”。萨曼既不能走，也不能爬，心脏每跳动一下，她都看着自己的鲜血“像花园草坪上忘记关掉的水管里流出的水一样”渗进泥土里。萨曼能听见自己的呼吸，闻到四周泥土和嫩草的芳香。灌木丛里一只松鸦正在扑腾着翅膀，微风轻拂着橡树，树上的叶子沙沙作响。她想：千百年来，人们都是听着这样的声音死去的，但今天我不能就这样死去。因此，她开始大声地尖叫、求救。突然，一名黑头发、绿眼睛的男子出现了，尽管伤口疼得厉害，她还是模糊地认出了他是电影《蝴蝶小姐》(*Butterflies Are Free*）里和戈尔迪·霍恩（Goldie Hawn）演对手戏的男演员。他的名字叫爱德华·劳伦斯·阿尔伯特（Edward Laurence Albert)，他的父亲艾迪·阿尔伯特还曾出演过《绿色田野》(*Green Acres*）和《鼠兄弟》(*Brother Rat*)，十分有名。他扶着萨曼的肩膀，用低沉的声音说道：“让我回忆一下自己演医生的时候有没有学过什么有用的急救方法。”

萨曼淡淡地说：“我已经觉得好多了。”

他用一只手拨通了911，另一只手用力按住了她腿上的动脉，试图阻止血液的流失。他还抚摸着她的头发，以示安慰。在等待医护人员的过程中，他尽力让萨曼保持精神集中和清醒。萨曼在其幽默、引人入胜的回忆录《不是意外》(*Not By Accident*）中写道：“这种一个人不停说话，以求保持清醒，不致因失血过多而死的谈话，真可谓是自成一家了。”当救援人员终于赶到之后，她立刻被直升机送往了加利福尼亚大学洛杉矶分校

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的创伤中心。

在从医生口中所说的严重性腿骨骨折康复之后，萨曼开始问自己，为什么她的生活中总是充满着大大小小、接连不断的灾祸呢？她真的是一个倒霉蛋吗？还是她被厄运缠身，所以才霉运连连？是不是还有什么她不知道的东西在作祟？她在书中写道："我的蓝眼睛是天生的，数学恐惧症是因为老师没教好，红头发是因为理发师和我的意见一致，不喜欢难看的棕色。"但是她却想不出究竟是什么原因导致了自己灾祸连连。因此，她拿出了当记者的看家本领，开始一一致电全国各地的专家。这些电话把她带到了西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）1899年出版的著作《日常生活之精神病学》（*The Psychopathology of Everyday Life*），以及他的灾难理论中。弗洛伊德说：意外就是"人类内心渴望下的意识流露，意外伤害的程度越严重，自我毁灭的意图就越明显"。她采访了一些研究"为何婚姻出现问题的人会更容易发生车祸，以及为什么经历重大生活转变的儿童会更容易发生意外"的专家，同时，她还开始对自己的生活进行分析。她提出了这样一个疑问：在一个全是右撇子的世界里，作为一个左撇子是否就是造成自己遭遇这一连串意外的原因呢？这个备受争议的问题会在后面的章节里有详细的论述。她还怀疑，自己的灾祸或许是由未被发现的脑部肿瘤或者是早发性痴呆引起的，但是医生否定了这两种可能性。在排除了一些比较明显的可能性之后，她发现一项研究中这样写道：接二连三发生意外的人通常都患有抑郁或是焦虑一类的心理疾病。她写道："在第一次自我伤害之后，你就很可能再次伤害自己。"

在调查的最后，她得出了结论。萨曼认为，她已经发现了自己"多灾多难的生活"背后的原因。她这样写道："我觉得，在受伤的过程中，我发现让'这个世界'来伤害我可以让一些事情变得非常顺利：伤害给我带来了一种从别处无法得到的关怀，没有人会要我承担任何责任，而身体的疼痛给了我一个让人可以理解的、哭泣的理由，这比试图解释所有堆积下来的愤怒、麻木和悲伤要来得容易得多。"

艾伦·维瑟医生（Ellen Visser）见过无数像萨曼·邓恩这样的幸存者。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

2007 年，这位荷兰医学研究人员收集了全世界 147 000 例受到意外伤害的病人的资料。在处理完那些数据之后，她总结道，尽管意外原本的定义是：未曾预料到的、非人为引导的不幸事件。但这些“意外”却绝对不是单纯的意外。她在荷兰北部最大的城市格罗宁根的办公室里这样和我说道：“意外并不是由运气决定的。”有些人有着更高的再次遇到意外的风险，特别是，她发现在这一组重复发生意外的人群中，发生意外的几率是单纯概率性发生意外的几率的 1.42 倍。简单来说，意外总是经常发生在某些人的身上。在分析了 79 个矛盾重重的病例之后，她总结道：“意外的倾向性是存在的。”最经常发生意外的人通常会更为活跃、冲动、神经质、外向，而且毫无疑问地更倾向于酗酒和吸食毒品。维瑟认为，的确，人们是会遇上厄运，但是大多数时候，他们都要为自己的不幸负责。她在格罗宁根大学医学院最新的研究项目便将焦点对准了急诊室中反复受伤的人群。通常，那都是一些比普通人更具有自我毁灭倾向的年轻人。在意识层面，他们有着更多自杀的想法、计划和企图。在无意识的层面，他们的生活方式极其不健康，抽烟、肥胖、不爱运动。

专家们说，如果你仔细地调查每一起意外事件，便会发现那很可能根本就不是意外。就如同社会学家大卫·菲利普斯（David Phillips）所说：“我们使用意外一词，便是承认对会发生的事情全然无知。”因此，车祸看起来就像一个意外，高速公路巡警办公室也都是这么上报的。但事实上，这其中很可能会包含着各种各样绝非偶然的潜在因素。的确，就像艾伦·维瑟所说，车祸很可能是一场“故意引发的意外”。她解释道：事实上，有的车祸甚至可以看成是一种间接性的自杀。你很忧郁，你很愤怒，你对生活不满，因此你就忽视了要好好照顾自己、好好开车。猛地一踩油门，再不顾后果地来一个急转弯。砰！轮胎爆炸了。这真的是意外吗？还是你有求死的心愿？

2001 年，著名的《英国医学期刊》（*British Medical Journal*）申明：在其杂志中，严禁再出现“意外”一词。编辑称，人们认为意外是不可预测的、由概率所引起的，并且“是厄运中最常见、最熟悉的一种表现形式”，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这一观点是错误的。他论述道：事实上，“大多数的伤害及其后果都是可以预测、并可以避免的”。他们承认，有的伤害，比如说地震、雪崩、雷击，诸如此类，的确是由上帝或是厄运引发的意外。但就连那样的情况算不算意外，也都是有争议的，因为“现代的科学技术通常已经可以预测它们的发生”。期刊中甚至建议，应该发明一个新的单词来形容产生伤害的事件：伤害性事故。

多年来，意外，或称“伤害性事故”，在萨曼·邓恩的生活中物化成了一种恶性的皮疹，但它已经很长时间没有再复发了。萨曼说：“我现在只是选择了另一种方式。”搅拌着加冰的拿铁，她和我讲了自己最近一连串的好运。尽管她是自由党的追随者，但却爱上了一位共和党人士，和他结了婚，并且还生了一个胖小子。她现在住在一栋迷人的老房子里，有时会骑骑马，最近还在写一本新书。在她右手的中指上，套着一个银质的意大利匙环戒指（spoon ring），那是一位在飞往纽约的班机上认识的女士送给她的。她的名字叫达拉，跟萨曼各方面都很相像，也是一个高个子的红头发女人，而且刚刚受过严重的腿部创伤，目前还在恢复之中。她大概比萨曼要年长 15 岁，在整个飞行途中一直在不断地喝酒，吃止疼片。萨曼说，达拉就像一辆“失事的火车”（形容灾祸连连），但奇怪的是，她看上去却非常面善。其实，萨曼觉得达拉就是她的一面镜子，映照出 15 年后的自己。在飞机降落之后，她们互相交换了戒指。萨曼取下了套在手上的银戒。她很确定，达拉现在很可能已经不在人世了，因为她的健康状况十分糟糕，自我毁灭的意识是如此的明显。萨曼每天都会戴上这个戒指，她说：“它能提醒我要照顾好自己。”因为在生活中真的很容易会做出不同的决定，如果不注意，那些决定一定会带给我更多的灾难，甚至是死亡。

萨曼说，你的生活中 90% 的幸存几率都是由你所做出的每一个细微的选择决定的，她的理论和理查德·怀斯曼不谋而合。这或许都是一些极其平凡的小事，但是，你会主动检查轮胎的气压吗？烟雾探测器里的电池你记得更换了吗？有没有费心检查过滑雪装置上的固定器？孩子座位上的安全带系紧了吗？每年有定期去照乳房 X 光片、做常规子宫颈抹片检查吗？

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你是不是不愿意相信自己的丈夫或是妻子正在吸毒？她认为：的确，厄运经常会降临，而可怕的事情也时有发生，但十有八九，是我们把灾祸和厄运揽到了自己身上。如果你想终止这个恶性循环的话，就必须要转变自己的思维模式，承担起相应的责任。有哪些人能够加入幸存者俱乐部呢？萨曼强调："只有那些选择幸存的人。"

她在回忆录中写道："事实是，我并不喜欢看到意外发生。我更倾向于跳上马背，不停地奔驰，直到风声盖过了这个世界上我最爱的两个女人尖叫着呼唤我的名字的声音；倾向于让生活维持稳定而不是去问我的前夫他是否可以把那杆水烟枪从嘴里拿出来；倾向于在上一篇文章的稿费没有及时到账，无力支付电话账单的时候惊慌失措；倾向于脱把骑车、倾向于不明就里地悲伤、倾向于看着自己流血而不是承认自己被吓到了，那些意外就是这么来的。"①

她写道："'事故倾向性'并不是我的性格，而是我陷入的一种心理状态。"幸存意味着要更细心、更警觉。萨曼告诉我说：想要活得更好，避开厄运，你就必须专注于"一种凡事要往好的方面想、或者是往安全的方面考虑的心态"。

幸运学校的秘密

理查德·怀斯曼并不满足于只是单纯地研究运气，他还想要试试看能否自己创造运气。因此，他创立了所谓的幸运学校，以实践自己的想法。这并不是一个真正的，有教室、黑板和期末考试的学校。相比之下，这只是一个分成 5 个阶段的项目，经过测试，它可在普通的人身上起到非常成功的效果。根据幸存因素一章中所列出的大纲，第一阶段，签署一个"幸运宣言"，保证在 1 个月的时间内要按照怀斯曼规定的原则来生活。这个宣言意味着你已经做好了准备要真正投入，并做出必要的改变，以驱散你

① 萨曼离过一次婚，但第二次婚姻非常美满。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

周围的厄运。第二阶段，你要填写一份简短的调查问卷，为自己建立一份幸运档案。这一阶段的目的就是要找出在幸运面前，你的强项和弱项。你是否能把生活中偶然的机遇发挥到极致呢？你相信自己的幸运直觉吗？你是否希望好运能降临到你身上？你能否将霉运变成幸运？第三阶段就是将怀斯曼博士的一些方法应用到日常生活当中。例如，你应该拓宽自己的幸运网络，认识更多的新朋友，以一种更加放松的心态来面对生活，让自己更多地体验一些新鲜事物，更为关注自己的内心感受。第四阶段包括，写幸运日记，记录下发生在自己身上的幸运事情。最后，在第五阶段，怀斯曼强烈建议学生们可以花一些时间，创造属于自己的幸运生活。他写道："好事总是发生在幸运的人身上，这并不是因为上帝在向他们微笑，或是他们天生幸运，其实，幸运的人们往往在不知不觉中形成了一套特殊的思维模式，可以让自己变得更加幸福、成功，对自己的生活也更加满意。"从表面上看，他们似乎非常幸运，生活中总是充满着喜悦。怀斯曼写道："但实际上，他们和你其实没什么两样。你也可以生活得和他们一样愉快。"

幸运学校的这五个步骤所取得的效果十分明显，就连平常觉得自己并不幸运的人们也深受其鼓舞。怀斯曼说，80% 的参与者都承认，自己的运气至少有了一定的增长。而平均的增长幅度则达到了 40%，这仅仅只是一个月的成效。他同时也尝试着将幸运学校的理念运用到商界中。一家英格兰东南部赫特福德郡的电脑公司让大约 40 名员工参加了培训。每个月，他们的产量都增长了 20%，部门经理笑得合不拢嘴。怀斯曼相信，同样的原则，一样也适用于求生。他写道："当运气降临，未来就掌握在你的手中。"

幸存者6号　长命百岁的右撇子

在这个世界上，90% 的人都是右撇子。但是有这么一个让人吃惊的现象：当你年龄越大，就会发现身边同龄的左撇子越少。在 10 岁的儿童里，左撇子的比例大概是 15%。但是到了 50 岁，左撇子的比

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

例却只剩下 5%。再跳到 80 岁，让人吃惊的是，这个数字居然只剩下不到 1%。这些左撇子都去了哪里呢？这里面有没有什么不祥①的因素？

多年来，斯坦利·科伦博士（Stanley Coren）一直在调查他所谓的“逐渐消失的左撇子事件”。科伦，这位英属哥伦比亚大学的右撇子心理学教授说：不可思议的是，到了 85 岁，右撇子的数量已经远远超过了左撇子，比例竟然达到了 200:1。怎么可能会出现这样的现象呢？其中一个解释，所谓的修正理论即：左撇子在生活中逐渐变成了右撇子。为了要适应右撇子的世界，他们改变了自己使用左手的习惯。科伦驳回了这条理论，因为它实现起来非常困难，根本不可能让数量如此庞大的人群完全改变他们的用手习惯，尤其是老年人。排除了这条之后，他面前剩下的就只有备受争议的“消失理论”了。简单来说就是：相比右撇子，左撇子们在更年轻的时候就已经死光了。

这是一种极具煽动性的说法。但是，事实真是如此吗？科伦认为，寻找答案最好的方法就是找到一份关于人们用手习惯和生卒年月的详细记录。果然，沿着这个方向调查让他和另一位心理学家戴安娜·哈尔彭（Diane Halpern）找到了《棒球百科全书》（*The Baseball Encyclopedia*）中的相关记录。对比完 2 271 个棒球选手的资料后，他们发现，左撇子的确比右撇子“消失”得更快。科伦写道：“在任何年龄层段，左撇子的死亡率都比右撇子高出大约 2%。”为了强调这一点，他们特意标注道，最老的左撇子选手只活到了 91 岁，而最老的右撇子选手却活到了 109 岁。“18 年的差距啊！”科伦感叹道。

接着，科伦和哈尔彭研究了 2 875 张加利福尼亚州的死亡证明，在询问过死者的家属之后，整理出了 987 条确切的信息。他们惊奇地发现，左撇子比右撇子的平均寿命要短上 9 年，这其中的差距非常惊人。同时，他们还揭露了一个非常重要的性别差异，左撇子女性的平

① 不祥（sinister）一词是从拉丁文中引进的，其本意是“左”或是“在左边”，在宗教占卜中常用于形容厄运和不祥的征兆。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

均寿命比右撇子的要短4年零10个月。而左撇子男性的情况则更不乐观：他们的平均寿命比右撇子的要短10年零1个月。

这样的差距要如何解释呢？科伦和哈尔彭认为：左撇子更容易患有更严重的健康问题。他们同样认为，左撇子在意外中受伤并需要住院治疗的几率要比右撇子高89%，而在这些意外中，死亡的几率则是右撇子的6倍。当他们的调查结果于1991年在《新英格兰医学杂志》（New England Journal of Medicine）上发表时，受到了广大读者的攻击和谩骂。但是一些后续的研究，包括一项对英国顶尖板球选手的检验证明：左撇子的确比右撇子死得早，只是时间的跨度比他们研究时得出的数字要小。今天，科伦承认，他在早期的调查中对左撇子的死亡率估算的确过高，但他仍然相信，左撇子比右撇子要死的早。而大多数人承认的年龄差距，他说，是在2~5年之间。

如果你是个左撇子，也不要害怕。作为起步者，你是一个杰出族群里的一员，凯撒大帝（Julius Caesar）、本杰明·富兰克林（Benjamin Franklin）、爱德华·R·默罗（Edward R. Murrow）、马克·吐温（Mark Twain）、查理·卓别林（Charlie Chaplin）、奥普拉·温弗瑞（Oprah Winfrey）、还有美国前7任总统中有5位都是左撇子。或许更重要的一点就是，这个世界已经变得更加安全了。左撇子们在意识到自己有着更高的意外风险之后，开始加强防范意识，安全状况也有了极大的好转。工业机械和电动工具已经得到了改进，以便左撇子能和右撇子一样进行安全的操控。不管他的发现引发了多么大的争议，斯坦利·科伦依然为自己对世界所做出的贡献而感到骄傲。他说："我们让左撇子在这个世界上的处境变得更加安全了。"这对他自己来说也是一件好事，因为在他的五个孩子中，最小的儿子就是个左撇子。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第7章　恐惧的味道如何救你于危难

大脑的情绪控制中心位于杏仁体，也就是耳朵前方几英寸处的杏仁状的神经元聚集组织。这些小而紧凑的灰色物质在希腊语中的意思是杏仁,它们是你在幸存中第一个、也是经论证最重要的一种求生工具。在你活着的每一秒里，它们都在保护你不受危险的侵袭。当你在登山的小路上看见有蛇或是在深夜听到嘈杂的声响时，它们便会激发你“战斗或是逃跑”的反应。在更多的情况下，它们会引发你对日常生活中的遭遇产生情绪化反应，就比如说见到朋友或者是敌人时的面部表情。雷克杜斯认为，你是否能成为一个成功的幸存者，主要取决于你在日常生活中如何处理由杏仁体引发的情绪反应。正如我们所看到的，恐惧会让一些人做出令人难以置信的行为，而另一些人则会被吓得呆若木鸡或是直接晕死过去。因此，这究竟是一个绝佳的求生工具还是一道死神的催命狂符，就完全要取决于你对它的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

驾驭能力了。雷克杜斯告诉我说，一个有效率的幸存者是一个可以及时关掉头脑中恐惧的警铃，并把大脑的恐惧状态切换到主动解决问题的模式，采取目的明确的行动来降低危险的人。简单地说，就是“你必须有能力将开关从‘我死定了’转换到‘我要活下去’”。想知道在危机中这种恐惧的反应路线是如何形成的吗？就让我们暂且把雷克杜斯的实验室放在一边，先来看一看庆典号（Celebration），嘉年华邮轮公司一艘 48 000 吨的水上邮轮上的狂欢吧。

从邮轮上摔下去的男子

提姆·西尔斯需要度假。作为一名工业工程师，工作的劳累把他折腾得筋疲力尽。这位 31 岁的男子迫切地想要摆脱密歇根州兰辛（Lansing）难熬的冬季，因此他和最好的朋友迈克（Mike）一起来到了得克萨斯州的加尔维斯敦（Galveston），想要在庆典号邮轮上纵酒狂欢，度过疯狂的一周。在把房间安顿好之后，提姆和迈克便开始了在这艘 230 米长的邮轮上的游玩，听着鼓手的演奏，喝上几杯美酒，并在船上吃了自助晚餐，然后二人道别，准备开始寻找各自的精彩。提姆来到了一家名为加莱克斯 -Z（Galax-Z）的舞蹈俱乐部，在那里，他买了几轮酒，请新认识的朋友们一同畅饮。大约在午夜的时候，他和迈克又碰上了，两人在一起待了一阵子，便再一次分开。这就是提姆口中对当晚的全部印象。

接下来发生的事情完全让人不敢相信。提姆醒来时，竟然身处茫茫大海，他从甲板上掉了下去，垂直下落了 20 米，掉进了海里，然后被巨大的冲力撞晕了过去。当他恢复意识之后，脑海中闪过的第一个念头非常简单：见鬼！到底发生了什么事？船已经开走了，视线之内看不到任何灯光。而他完全不知道究竟发生了什么事情。他说，在试图弄清“这一极其糟糕的处境”时，“我十分冷静。”他身上只穿着拳击短裤、T 恤，还有一件运动衫，别的什么都没有。没有鞋子、长裤、钱包或是身份证明，他需要的任何东西都没有。最糟糕的是，他的眼镜也不见了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

提姆脑中恐惧的警铃原本已经拉响了，但他很快地就关上了它。他回忆道："我面前是一道二选一的选择题，要么游回去，要么淹死在这里，但是很明显，我不会选择后者。"他的第一反应非常实际：他不想在这黑夜之中被其他邮轮撞死。因此他给自己设定了一个目标：一定要撑到早上。到时他就会有更大的机会被发现，并得到营救。他说："我从来没有真正地感觉到害怕或恐慌，也丝毫没有觉得沮丧。"提姆以前是布拉格堡（Fort Bragg）第 82 空降师里的一名伞兵，有过四年的跳伞经验。他身高 1.85 米，体重 90 公斤，体格十分健壮。他说："我并不觉得自己当时的情况有多糟糕，"他知道自己要一直游动，以保持体温。整个晚上，他注意到远方有或明或暗的灯火，并怀疑自己是否或许离海岸很近。事后他才知道，那片灯火是离海岸 80 公里远的石油钻塔。

为了让自己保持悬浮，提姆用尽了每一个可能的泳姿：仰泳、侧泳，甚至还有狗刨，他一门心思只想着让自己不要沉下去，脑子里连恐惧的余地也没有。他并没有向上帝求救，质问为什么会发生这样的事情。相反，他接受了这个新的事实，并想出了应对的对策。他告诉自己：好吧，既然我已经在这里了，想要活下去就必须要坚持、坚强，至少也要撑到天亮，到时候得救的机会就会大多了。

如果换成是你在这深夜的墨西哥湾里逃命，或许就会因为海里的食肉动物或其他的深海生物而感到惊慌。但提姆却没有，他把恐惧控制得很好，甚至想都没想过他有可能会碰上鲨鱼和康马氏鲛。直到遇上了一群水母，他才终于意识到自己的危险处境。"当时它们有点像是在攻击我，我才意识到，啊，对啊！这里可不是适合游泳的水域。"和弹射到大西洋海面的布莱恩·尤德尔一样，提姆甚至有心思细细地玩味大自然令人赞叹的美丽。他说，的确，在这次灾难中让他最为难忘的记忆就是"突然之间，我的四周以及目光所能极尽的远方竟全是一片散发着绿色光芒、并不停跳跃着的小鱼"。看着眼前的美景，他甚至忘记了要游泳。"这种感觉就像是：天啊！这太神奇了。"就在那一刻，他想，这个世界上或许再也没有任何地方能有这样震撼人心的景色了。"这真是太美了。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

当然，提姆已经等不及日出了。哼着古老的香蕉船之歌，他自嘲道：太阳升起，我想要回到家乡。在游了整整一夜之后，晨曦终于降临，远远望去，还能看见海上的船只。他心中很快燃起了希望，但同时也渐渐感到了自己开始脱水。他把海水含进嘴里，然后再吐出来，以此来保持湿润，但有几次却不小心把海水吞了下去，他很快便感觉到了不适。12 个小时过去了，没有一条船经过他的附近，提姆第一次感到绝望袭来。他的皮肤已经被严重晒伤，浑身肌肉也疼痛不已。他说："我当时真的是又冷又累。"第一次，有种感觉悄悄地在头脑中滋生：我不行了。尽管生在一个信奉路德教的家庭中，提姆本人并不是一个信徒，但他说那一刻"我信了，并说：'这没什么，我已经活得很精彩了，就让它这样结束吧。只是请你保护我的朋友和家人，因为我不知道他们还能不能找到我。'"

提姆记得，他当时闭上眼睛，放弃了挣扎。海水灌进了他的肺里，他开始下沉。在沉向海底的过程中，他感觉到了心底全然的平静，身上疼痛也全部消失了。但是下沉了 6 米之后，他突然睁开了眼睛，并开始向海面的亮光处游去。他无法解释这是什么原因，只是知道自己要继续奋斗下去。冲出水面的那一刹那，他记得自己嗓子已经完全沙哑了，不停地咳嗽着、然后贪婪地呼吸着新鲜空气。在把呛进肺里的水全部咳出去之后，他觉得自己体内又有了一股新的力量。他说："我还没有准备好就这样结束自己的生命，心里还是有一种渴望和动力，要让自己继续活下去。"

但此时，太阳已经快要下山了，他知道自己绝对没有可能再坚持一晚。已经有 20 多条船从他眼前经过、然后又离开了，他祈求上帝：请派一只船来救救我吧，什么船都行。海平线上突然出现了一个黑点，他足足盯了有 20 分钟，看着黑点慢慢地变大，那是一艘货轮，正朝着他的方向驶来。他用尽全身力气，飞快地朝着货轮游去，成功地游到了距离它只有 130 米的范围内。但是货轮带起了巨大的浪花，他只能挣扎着不让自己被浪花淹没。他脱下了运动衫里面贴身穿着的嫩黄色 T 恤，用牙齿将衣服撕开，让布料的面积变得更大。他挥舞着，用最大的音量朝着船的方向大叫。因为没戴眼镜，他看不清到底有没有人发现了他，而船丝毫没有要停下来

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的迹象。他觉得自己的希望就要破灭了。但，就在那时，船停了下来。提姆看见一艘小船向他折了回来，他拼命地摇着黄色的T恤，大叫着："帮帮我，救救我！"那两名水手带着一根橘黄色的救援杆，来到了他的面前。

提姆是在距离岸边80公里的海面上被一艘名为恩尼的货轮救起的。那是一艘插着马耳他国旗的船，此行的目的是要把船上的铜从智利运往得克萨斯。在杂乱的船舱里，船员们给他提供了一盘又一盘的食物。船上只有船长会说英语，提姆还记得，当时船上的其他水手都盯着他，就好像他是什么鬼魂一样。他说："他们竟然过来敲打我的头，我受不了，大叫起来，然后其中的人就过来拍了拍我的背，好像在说：'你会没事的。'"

就在提姆狼吞虎咽地往肚子里塞食物和水的时候，庆典号已经驶出了700公里。船上甚至没有一个人发现他失踪了。而他的好友迈克则以为他钓到了美女，正不知沉溺在哪扇门后的温柔乡里呢。当海岸巡逻队通报庆典号他们有一名乘客在17个小时之前跌入了海里之后，船长惊呆了，一脸的不相信。提姆说，他还真想亲眼看看他当时的表情。

那么，是什么力量支撑着提姆在墨西哥湾坚持了17个小时而最终幸存了下来？是单纯对肌肉和体能的考验吗？他说，不，完全不是。他相信支撑着自己坚持下来的是保持冷静和集中精神的能力。用约瑟夫·雷克杜斯的话来说，就是他能关闭大脑中恐惧的警铃，然后把开关从恐惧档拨到了行动档。他说："我很肯定，如果当时的我惊慌失措，为自己感到痛心的话，现在就不能站在这里跟你讲话了。"从小，严格的宗教学校生活就锻炼了他的自制力和坚定的意志，而在第82空降师里戴着栗色贝雷帽、穿着口袋裤的4年特种兵训练生活更是强化了这项能力。他还相信，在一定程度上，这也是神的眷顾。在出事的前三个月，他开始健身，减掉了11公斤的赘肉。他说："对我来说，这一切都太巧了，让我不得不相信这一切都是注定的，是神在背后为我作了安排。"他已经有段时间没去做礼拜了，但他相信，上帝一定是听到了他的呼唤。

最后，他说道，事实证明，直觉也是非常重要的。例如，在水里的时

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

候，虽然脱掉运动服游泳会更轻松，但他还是坚持穿着。他说："现在回想起来，在运动服的保护下，除了头部之外，我的整个上半身一点都没有被晒伤。这些都是我事后才想起来的细节，但是当时我就已经这么做了。"他的机灵也是帮助他逃过一劫的重要因素。仰泳的姿势让他可以以天上的急流（一种高速的、弯曲的风流，通常以超过每小时 400 公里的速度从西刮来）为导航。他说："我没有在转圈，而是朝着一个特定的方向游。你知道吗，是那样的细节让我坚持了下来，因为它们为我指明了方向，让我意识到自己的确是在前进，而不是在原地打转。"

恐惧闻起来是什么味道

丹尼斯·陈（Denise Chen）博士专门收集人体的气味。她要的不是那种难闻的、臭汗的味道，而是人们手臂下产生的一种特殊气味。她在寻找恐惧的味道，这对于幸存情境来说可谓是至关重要。为了寻找这种味道，她把志愿者们带进了实验室中，在他们的胳膊底下垫上纱布垫，然后播放 13 分钟的恐怖电影。她选择的电影是《印第安纳琼斯的圣殿》（*Indiana Jones and the Temple of Doom*）。她说，人们总是会被那些虫子、蛇和鳄鱼吓得够呛。然后她解下纱布垫，将它们放到玻璃罐中，在零下 45 摄氏度的低温中冷冻起来。她在另一组志愿者身上也重复了同样的实验，但是这次播放的电影变成了 13 分钟的喜剧：《神探飞机头》（*Ace Ventura: Pet Detective*）。

一周之后，她把纱布垫从低温中解冻出来，并让试验对象闻那上面的味道。挑战就是：他们能否辨别出快乐和恐惧？陈是休斯敦莱斯大学（Rice University）的一名心理学教授，同时也是嗅觉性情绪交流（olfactory communication of emotion）领域的带头人，这是一门研究气味和感觉的科学。蚂蚁、蜜蜂，还有爬虫都是通过所谓的化学信号（chemosignal）和变换体味来传递恐惧和警报的信息的，家鼠和野鼠中也有类似的交流方式。那么人类呢？人的体味是否能传递情绪信息，而其他人又是否能辨别出这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

种味道呢？恐惧的气味能对幸存有所帮助吗？

这两个问题的答案似乎都是肯定的，而且在女性群体中表现得尤为明显。当陈让她们分辨开心和恐惧的味道时，绝大多数人都能挑出属于看过《印地安纳琼斯的圣殿》恐怖画面的人的纱布垫。另外，她们同样也可以分辨出看过喜剧的人的味道。这一发现和其他的研究结果一同显示了，女性或许可以通过气味来感知不同的情绪。

陈同时也对恐惧的气味对人类行为所产生的影响非常好奇。在野外，很多鱼类，比如说鲑鱼在受到攻击，或者是被捕食者抓住的时候会释放出化学警告信号，以提醒同伴这里有危险。那么人类会不会有同样的举动呢？还是这样的举动十分微妙，让人难以察觉？如果是这样的话，陈想知道，当我们闻到恐惧的味道时，思维能力会受到怎样的影响？陈把吸收了恐惧汗水的纱布垫放到了试验者鼻孔的正下方，然后给他们做了一个词语联想测验。当人们闻到恐惧的味道之后，专注和警惕程度都有所提高。陈说，他们的表现“就好像要极力避免出错一样”。而从准确程度来说，闻到恐惧气味的受测者比没有闻到的正确率提高了5%，这在统计学的层面是一个非常有意义的差别。

陈认为在危机中，恐惧的气味或许可以在其他感官无法提供足够信息时帮助我们对模糊的情况进行分析。在潜意识层面，即便是完全没有意识到潜在的威胁，这种气味也会让我们变得敏感。

为了亲眼目睹这一神秘的过程，让我们换个地方，到曼彻斯特的埃姆斯伯里，帕瓦河畔一座迷人的工业小镇来一起看看这个温暖的夏夜吧。雷雨过后，一轮满月照亮了夜空。阿黛尔·罗兰在邻居家参加完晚宴后，回到了家中。8周前，她才刚和年幼的儿子一同搬进了这座杂乱的维多利亚风格的房子里。她回忆道：“我刚一打开门，就觉得有点不对劲。”她几乎是马上闻到了味道。她说：“那种味道很难闻，我不知道那是什么味道。”她想：或许是暴风雨刚过，雨水渗进了屋子吧。她弯下腰来，摸了摸她的暹罗猫，但它却挣开了，并蹿了出去。

到了楼上的卧室里，阿黛尔走到敞开着的窗户旁边，跪下来检查地面

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的毯子有没有被淋湿。突然，她注意到在床脚上绑着一件黄色的毛衣。她解开了衣服，站起来想要开灯，但是台灯怎么也打不开。她紧张地到其他房间逐一查看。在前一天，她就发现有一件衣物绑在了餐厅的散热器上，当时她以为是孩子们在玩游戏，就没多想。但现在她开始觉得不对劲了。她颤抖着给前夫打了个电话，并留了语音邮件："我的房子里有危险，给我回电话，或者快点赶过来。"然后她还给邻居打了电话，邻居听了之后说马上赶来。

阿黛尔手里拿着无线电话，正要前去开门，突然听见后楼梯处传来了一阵撞击声。只见一个满脸胡子、光着脚、只穿着田径短裤的男人闯进了厨房，他高举着双手向她冲来，上面好像还缠着绷带状的东西。阿黛尔立刻意识到那是白色的袜子，她想：这样做是为了消除指纹，他一定是想要杀掉我。

阿黛尔把电话砸到了男人的脸上，但男人一把将她抓住，开始狠狠地殴打。她大喊自己已经报了警，而邻居也很快就会过来。男人一把将她推到了橱柜上，跑出去锁上了后门。阿黛尔想要从日光室里逃走，但却被男人拉回了厨房。她又抓起一口煎锅想要砸到歹徒的脑袋上，但他实在太强壮、动作也太快了。男人把她打倒在地，并用脚踩住了她的喉咙。这时，已经有人来到了门外，并开始叫门。

歹徒掐着她的脖子，命令她让朋友离开。一开始，阿黛尔说可以把现金和车钥匙全部给他，但歹徒答道："阿黛尔，我不要你的钱，让你的朋友赶紧走。"当从这个陌生人口中听到自己的名字时，阿黛尔被吓坏了。她只能按照歹徒的要求让朋友离开，朋友大叫她无论如何还是会打 911 报警，但是阿黛尔知道，现在她已经没有时间了。

现在，这名歹徒用一条腰带绕住了她的脖子，使劲勒紧。布料的质地和香味她还记得，那是她放在阁楼顶层的初中毕业舞会礼服。男人把她举起来，想要把她勒死。阿黛尔无法呼吸，觉得自己快要死了。就在那时，她眼前出现了一幅关于自己的清晰画面：她被绑在床上，头发凌乱地盖在了脸上。在这个虚幻的场景中，她已经死了。突然头脑中一个声音大叫道：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“不！这太愚蠢了。我的儿子们刚因为离婚而失去了父亲，他们不能再失去我这个母亲。这画面里的人肯定不是我，剧本一定是搞错了，搞错了！”

阿黛尔拼命地挣扎，歹徒松开了腰带，她也摔了下来，头还撞上了散热器。歹徒想伸手拉她起来，但她坚决不让他碰到。阿黛尔站起来之后，歹徒冷静地看了看窗外，说：“他们已经到了。”阿黛尔也看见了 3 辆警车上闪着的蓝色灯光。

歹徒企图逃离房子，他对警察解释说自己正在附近慢跑，听到屋里有人尖叫，想要进去帮忙。但警察当然没这么好糊弄。后来，在他被捕之后，警察在汽车后座里搜出了他的白手套，还有几个避孕套。邻居指认出歹徒是附近的居民，他结过婚，有两个孩子，最近刚刚失业。在一年之后的审讯中，他以精神失常为由为自己辩护，但最终法官裁定他有杀人的意图，判他入狱 17 年。

当晚，在警察们进行后续调查的时候，阿黛尔更深地了认识了她在开门时所闻到的味道。一位警察告诉她：“那是恐惧的味道。”在阿黛尔闻到臭味的一刹那，她的杏仁体就已经做出了反应。脑海中恐惧的警铃关闭了，而她也在不知不觉中进行了转换，控制住情绪，并打电话求救。当看见歹徒的时候，她立刻意识到自己有生命危险，马上从恐惧状态切换成了战斗状态。阿黛尔说，这一点都不夸张，恐惧和她作为母亲的本能救了她的命。

但是，如果你无法关闭脑海中的警铃，会出现什么样的情况呢？无法将恐惧转换为反抗又会怎样呢？在下一节里，你会读到：恐惧可以助你逃生，但同样可以置你于死地。

巴斯克维尔效应

美国新罕布什尔州东部的双峰山（Mount Doublehead）奇峰秀美、径道蜿蜒、湖光粼粼，是一个风景迷人的所在。2004 年 8 月，一名 13 岁的小男孩安东尼奥·汉萨尔（Antonio Hansell）发现自己已经在森林里走了 10 公里。他是从波士顿市中心来的，到这里来参加一个为期几周的贫困儿

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

童夏令营。所有的人都说他是一个非常棒的孩子，爱学习，喜欢红袜队，还是个小车迷。那天，从一开始安东尼奥就落在了其他同伴的后面。他和一个管理员正沿着小道快步向前，想要追上大家的步伐，突然，一只黑熊出现在了他们面前。他们吓坏了，飞快地逃跑。但安东尼奥跑得太急了，不小心把一只运动鞋甩了出去。后来，他和管理员回去寻找那只跑掉的鞋子，但发现黑熊居然还没走，于是，他们又再一次没命地逃跑，不过庆幸的是，黑熊并没有追上来。当他们终于停下来的时候，安东尼奥告诉管理员，他吓坏了，不想再往上爬了。没过多久，他就开始感到呼吸困难，然后倒地身亡。验尸报告并没有找出任何的可疑之处，而医学检验也证明，他是属于自然死亡。

在新罕布什尔州，距离最近的一次黑熊伤人事件已经是 1784 年的事了。而这一次，虽然死者没有受到任何攻击，甚至连一滴血都没有流，结果却是一样的。从这些现象看来，安东尼奥是被吓死的。[①]这一现象有个体面的名字，灵感来源于亚瑟·柯南道尔爵士（Sir Arthur Conan Doyle）的神秘小说《巴斯克维尔的猎犬》(*The Hound of the Baskervilles*)，因为小说中有一章描写了一个角色被恶狗惊吓之后，突发心脏病身亡。发现并命名巴斯克维尔现象的是大卫·菲利普斯博士（Dr. David Phillips），加利福尼亚大学圣地亚哥分校的一名心理学教授。在研究了 4 700 多万份死亡证明的电脑档案之后，菲利普斯揭露了一个非常惊人的现象：在每个月的 4 号，华裔和日裔的美国人因冠心病而导致的死亡都会到达一个高峰。在美国进行调查之后，菲利普斯发现，亚裔美国人在 4 号因心血管疾病而死亡的概率比平常要高出 13%。在人口稠密的加利福尼亚，他发现这个比例竟达到了 27%。[②]菲利普斯博士说，在汉语普通话、广东话和日语中，“4”和

---

① 求生小贴示：如果在森林里遇到黑熊，专家建议你应该尽量保持安静，让自己尽量显得高大魁梧，避免眼神接触，并且慢慢地退后。你要做的就是尽量安抚熊，不要惊吓它，绝对不能背朝着它，露出任何软弱的迹象。不管你做什么，千万不要逃跑。

② 菲利普斯说，与华裔和日裔美国人相比，高加索人因为没有 4 和死的联系，因而在每月的 4 号因心血管疾病而死亡的人数便没有上升。菲利普斯同时还发现，每个月的 13 号，也就是迷信传言中患有数字 13 恐惧症，并且害怕 13 的人心惊胆战的那个日子里，也没有出现“白人死亡”的峰值。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

"死"的读音几乎是一样的,因此很多亚洲人对这个数字也非常迷信。的确,在远东地区,医院和饭店都会避免使用4这个数字,就像西方有的国家会避讳数字13一样。菲利普斯测试并反驳了各种关于"每月4号是死亡高峰日"的理论,最后,他总结道,恐惧和数字4之间的关系只是一个似是而非的联系。他在《英国医学期刊》上宣称:"巴斯克维尔效应是小说和现实中都存在的现象。"

那么,恐惧到底是如何置人于死地的呢?到底有没有这方面的危险呢?哈佛医学院的马丁·萨缪尔博士(Dr. Martin Samuels)收集了大量关于精神心理学的死亡病例,这是用来形容因压力过大或受惊过度而死亡的专业术语。作为波士顿布莱根妇女医院(哈佛大学附属医院,Brigham and Women's Hospital)的首席神经学专家,他在电脑中保存了一些关于他的恐惧俱乐部的新闻报道的图片。为什么一名49岁的妇女和另一名4岁的小男孩都分别在同样的游戏项目——迪士尼乐园的"飞越太空山"中意外死亡?为什么50岁的匹兹堡钢人队(Pittsburgh Steelers)球迷会在看见最喜爱的球员持球、在第四节比赛快要结束时,准备进攻得分的最后几秒倒地身亡?为什么安然公司因丑闻而下台的CEO肯尼斯·莱(Kenneth Lay),会在等待宣判的过程中突发心脏病身亡?为什么巴尔干半岛的刽子手、前南斯拉夫问题国际刑事法庭的战犯,斯洛博丹·米洛舍维奇(Slobodan Milosevic),会在牢房的床上离奇死去?还有,为什么安东尼奥·汉萨尔会在新罕布什尔州两次遭遇黑熊之后便倒地身亡?

塞缪尔博士推测,尽管这些个案间的差距都非常大,但每一个受害者却都是被吓死的。他解释道:"在受到危及性命的压力而又无法逃脱时,人们通常都会暴毙。"每一个人身上都有这种潜在的危险。"我们身上都埋着一个小小的炸弹,如果刚好遇上一个情境,有足够大的压力、事发又足够突然、而且无路可逃的时候,任何人都有可能身亡。"塞缪尔博士说,为了了解这其中的奥妙,我们必须回顾这一领域的先驱:深具传奇色彩的哈佛大学教授沃尔特·B·坎农(Walter B. Cannon)于1942年出版的关于巫术死亡(Voodoo death)的重大发现。坎农研究了世界各地传闻中暴毙

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

于黑魔法和诅咒之下的例子，为这些事发突然、无法解释的死亡案例提供了一个科学依据，并提出了这是由于大脑释放出的压力荷尔蒙直接进入心脏，引发心律不齐，而导致死亡的理论。而大脑所释放出的这些化学物质就是他最著名的“战斗或逃跑反应”理论的基础。在大多数时候，它能在险境之中起到保护我们的作用，但在极少数情况下，它也可以致人于死地。这些年来，塞缪尔博士通过对一些意外死亡者的心脏进行研究，重新完善了坎农的理论。他说，这些死者的器官中有很多的相似之处，其中就包括了被称做“机体损害”（lesion）的大规模损伤。塞缪尔博士说，如果你年轻而健康，那么出现因为心脏无法承受恐惧而死亡的可能性就会比较小。但也不排除因为受到惊吓，你的心脏已经经历了几次不致命的机能损害的可能。这些都是很自然的现象。

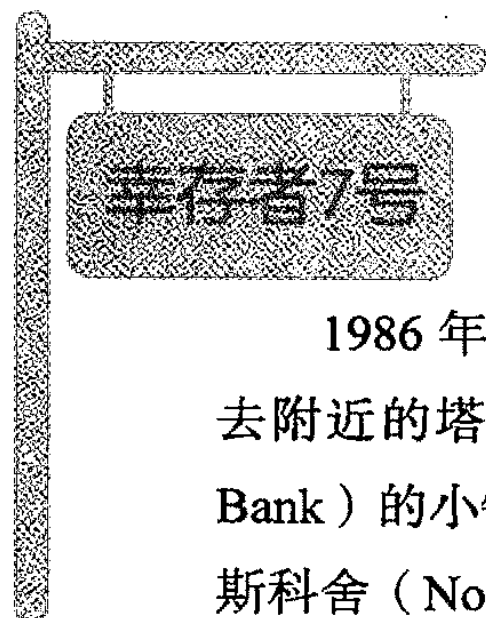
这种可以让你致死的激烈体验同时还有着令人着迷的另一面，你很有可能是因为兴奋过度而身亡。塞缪尔博士指的是《波士顿先驱报》（*Boston Herald*）1994 年 11 月 12 日的头条报道：“高尔夫球手完美挥杆后身亡”。在马萨诸塞州里霍伯斯的太阳谷高尔夫球场里（Sun Valley Golf Course），一位名为艾缪·奇杰（Emil Kijek）的 79 岁老人在第六杆的时候第一次打出了一杆进洞，但是在准备进行下一杆的时候，这位退休的奶制品公司总裁却揪住了胸口，叫道：“噢，不！”然后就倒下了。在极少数的情况下，兴奋也是可以致死的。

* * *

毫无疑问，恐惧是世界上最古老、最迅速、最有效的自我保护系统。几千年来，我们进化得极其精细、复杂的大脑已经感觉、反应，并处理过几乎所有可以想象得到的威胁。从实践的层面讲，当你具备了掌控恐惧的能力，在任何时候你幸存的机会都会增加。但是如果你脑子里的警钟像发了疯似的响个不停，那么你幸存的机会就会直线下降。对于求生来说，这就是底线。如果你被吓得失去了理智，请牢记这句空军的法则：拥抱怪兽。用手臂将恐惧抱住，使劲将它控制住，然后将它变成你进行反击的动力。获奖记者劳伦斯·冈萨雷斯（Laurence Gonzalez）在他的著作《深度生

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

存》（*Deep Survival*）一书中写道："求生靠的并不是勇气和无畏。幸存者们并不是什么都不害怕，他们只是会利用恐惧，将它变成愤怒和专注。"好消息就是你可以学着征服这头怪兽，关上一直响个不停的警铃。你练习得越多，要做起来就越容易。其实，只要拥抱的次数足够多，你甚至可以驯服这头怪兽，将它变成你最好的朋友，甚至最可靠的同盟。



迷失在"失踪者之都"的小孩

1986 年 7 月，一名 9 岁的小男孩安迪·沃伯顿告诉母亲说他要去附近的塔克湖游泳。安迪和家人当时正在一座名比弗堤（Beaver Bank）的小镇里度假，那里地处哈利法克斯（Halifax）附近茂密的新斯科舍（Nova Scotia）森林中。在搜救界，这个位于加拿大东南海湾上崎岖而偏远的地区可谓是著名的"失踪者之都"，人们常常会在这里迷路，被茂密的树林吞没。

安迪根本没能到达湖边，虽然那里离他的舅舅和舅妈家只有很短的路程。在接下来的 8 天里，搜救队员们散布这片荒野上，四处寻找着这个金色头发、穿着蓝白色衬衫和绿色短裤的小男孩。因为担心小孩子会害怕因为自己走失而被责罚，对搜救队员存有恐惧，安迪的母亲也被带到树林里，他们给了她一个扩音器，她大声喊道："爸爸妈妈都在等你回来，这些叔叔不会伤害你的，他们是来救你的，快点走到路面上来吧。"

专业的追踪者们说，一般人每走一公里路，都会留下大约 2 000 条线索。每走一步都会留下一个证据：比如一个脚印、一根折断的树枝、一块泥巴、一根折断的草。一队训练有素的搜救者能在 3 米的区间内发现 95% 的有用线索，15 米的区域内发现 75% 的线索。但是对于失踪的安迪，他们却一点有用的线索都找不到。日子一天一天过去，他的父母甚至请来了通灵者，希望能得到超自然的力量的帮助。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

这是北美历史上规模最大的一次搜救，共有超过 5 800 名志愿者参与了在茂密的丛林中进行的地毯式搜寻。

在这次大规模的搜救行动中，一位名为肯·希尔（Ken Hill）的年轻教授接到了加拿大皇家骑警打来的求助电话。他们想知道，一个走失的小男孩在森林里可能会采取怎样的行动。希尔是哈利法克斯圣玛丽大学（St. Mary's University）唯一一名儿童心理学家。在给我讲述这个故事的时候，他正坐在办公室里，就是那一通打到办公室里来的电话，改变了他一生的命运。他一直都关注着当地新闻里安迪的搜救情况，也很高兴能为指挥所提供帮助。来到比弗堤后，他被大群的志愿者和嘈杂的现场惊呆了。骑警们把他带到了搜救地图前，上面标示着安迪最后出现的地点。希尔记得自己茫然地盯着那幅地形图，完全看不懂上面的标注，因此也无法为骑警提供任何帮助。他对失踪男孩和他的心理一无所知。他回忆说："这种感觉就像是我让安迪失望了。"因此，他走出指挥部，加入搜救的队伍开始了漫山遍野的搜寻。

在搜救行动展开了 165.5 个小时之后，两个人在拉斯雷草甸（Rasley Meadow）里发现了安迪的尸体。他像婴儿一样蜷缩着，双脚严重擦伤。他们用无线电向指挥部发出了特别讯号。小男孩已经死了。他独自一人、惊慌失措，十分狼狈地穿过了树林。他的尸体是在离舅舅舅妈家约 3 公里的地方被发现的。搜救组织者们没有预料到他竟会在搜救范围之外，而他们也从来没想过要到草甸里进行搜查。

肯·希尔深深地被自己的失败困扰着。他当时 41 岁，他有一个和安迪年纪相仿的女儿，而他年少时也曾在南加利福尼亚的圣莫尼卡山上走失过。因此在安迪·沃伯顿下葬一周后，希尔申请加入了当地的搜救队。同时，他开始研究所谓的走失者行为，并吃惊地发现了威廉·西洛塔克（William Syrotuck）的著作。威廉是研究这一领域的先驱，并在当时就已经建立起了美国的失踪人口档案。西洛塔克似乎已经找到了所有问题的答案，其中甚至包括了不同的迷失人群有可能被发现的区域。事实上，安迪尸体被发现的地方就和西洛塔克所预测的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

9 岁儿童有可能出现的距离范围大致吻合。

希尔发现，想要找到失踪者首先必须要知道他们的年龄和户外活动情况，然后你便可以估算出他们大概可以到达的活动范围，以及你应该到什么地方搜索。你并不需要一份详尽的个人历史或是心理档案，你需要的仅仅是一些基本信息。他写道："能够意识到大部分失踪者都会在方圆 1.5~3.3 公里的范围内被发现这一事实，远远比知道他们是如何到达那里的要重要得多。"希尔采访了无数曾在森林里走失的人们，看过他们瞪大的眼睛，也听过他们发颤的声音。他说："恐惧是我们最大的敌人，它会对大腿肌肉产生刺激。"人们一旦迷路，就会想要奔跑。同时人们还很可能失去理智，甚至忘记自己的背包里还装有食物和水。

这样看来，似乎不管在世界的哪个角落，迷路人们的表现都是一样的。你是什么样的人决定了你有可能走出多远。在希尔的调查中，猎人是最容易迷路的。通常，当他们被发现时，走出的距离在 1.5~3.6 公里之间。猎人们通常有着很好的体质，但当他们迷路之后，通常身体里的潜力就会被激发出来。但是在进行搜救的过程中，他们通常很容易被找到。因为他们都是出色的交流者，并且有着扎实的户外求生技能。登山者是另外一类容易走失的人群。他们非常依赖山中的小道，而且通常没有地图或指南针。在被发现时，他们通常已经走出了 1.4~4.6 公里。1~6 岁的小孩通常能走出 1~2.6 公里，而更小一点，在 1~3 岁之间的孩子则完全无法意识到自己已经走失。一旦和父母分离，他们完全没有办法认路，会漫无目的地游荡，而且通常不会走远。被找到的时候大部分孩子都已经睡着了。当然，3~6 岁之间的孩子的移动范围会稍微大些，并且他们知道走失的概念。他们照顾自己、自我保护的能力比大一点的孩子、甚至比成年人都强。在天气不好的情况下，他们会像小动物一样躲进山洞或是山谷里。通常，他们都"怕生"，这就意味着他们不会理睬搜救人员的呼唤。年龄大一点，约在 7~12 岁之间的孩子在走失时会乱跑，通常跑出的距离在 1.5~2.7

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

公里左右。他们通常会害怕受责罚，除非是又冷又饿，否则不会响应搜救人员。他们和成人一样懂得害怕，而不同的只是他们的恐惧感更为强烈。事实证明，在不同的人群中，老人是最精于求生的幸存者，因为他们通常会搭建一个临时的避难所，等待救援人员的到来。

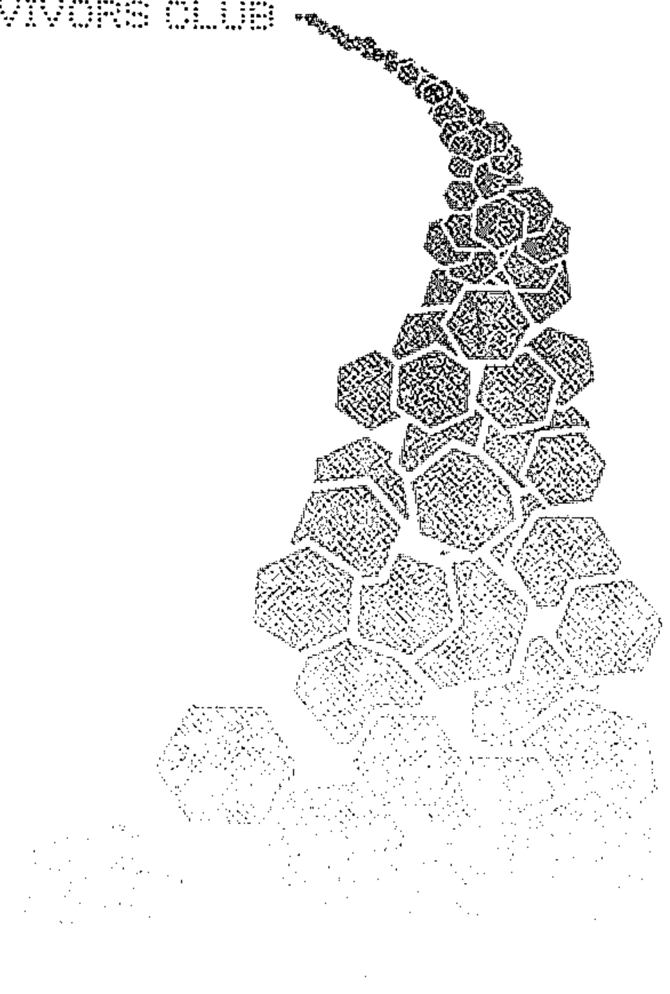
那么，一旦你在远足的时候走失了，应该怎么做呢？希尔提出的**第一条求生建议就是呆在原地，或是在附近找一个开阔点的地方**。在他看过的800名新斯科舍走失者的记录中，只有两个人有意识地呆在原地，以便搜救队员能够更容易地找到自己。他说："在找到失踪者之前，我们总是能够找到很多线索，这一点能告诉你什么呢？"希尔说这话的用意是，如果失踪者能呆在原地的话，他们就能更快地被找到。

让人难以置信的是，任何时候人们在世界上的任何地方走失，搜救队员们都会到相同的可能区域进行搜寻。多亏了肯·希尔的努力，新斯科舍现在已经不再是"失踪者之都"了。[①] 当地的孩子们都已经学会了"森林求生法"，而猎人们也必须学会使用指南针导航才能获得狩猎许可证。希尔在教授走失者行为时，仍会用那个困扰着自己的真实案例来考他的学生，他把当时的情况陈列出来，然后告诉学生："试试看，找出安迪·沃伯顿。"运用概率区，我们很容易就能缩小可能寻找的范围。20多年前，要寻找一个走失的人是一种艺术，但现在，这只是一门科学。我问希尔，如果安迪·沃伯顿在今天走失，需要多长时间才能把他找到？他答道："第一天，头几个小时，不成问题。"



① 据希尔称，现在这一头衔似乎已经落在了不列颠哥伦比亚头上。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



第8章　求生意志能延缓死亡吗

那个该死的晚上，我到底是怎么活下来的？

19年后，特丽莎·梅丽仍在怀疑，她为什么还能活着。她说："我觉得我无法解释，但是想不明白也无所谓了吧。"

那天是1989年的4月19日，星期三。在一条靠近纽约中央公园北区，通向102街的小道上，两名警察正坐在一辆没有标志的警车中。突然，几个人冲过来报案，声称他们看见树林里有一个男人被打成重伤，并且被绑了起来。警察立刻前去查看，果然发现了一个人，但却不是男人。在一片泥泞和血泊中，一个衣不蔽体的女人被扔在了离路旁不远的一条水沟里。她的紧身运动衣被撕破了，文胸被推到了胸口上，乳房裸露着。她的衬衫被脱下来塞进了嘴里，双手也被捆绑在脸上，就好像是在祷告一样。她全身青一块、紫一块的，并且已经休克了。头部有5处伤口正在大量地往

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

外冒血，身子在不断地发抖、痉挛，完全无法回答警察提出的问题。救护车把她送到大都会医院时，她的核心体温只有 29 摄氏度，血液流失多达 75%~80%，脉搏微弱，血压已经无法测量。她的情况属于 4 级失血性休克，是最严重的一种。头骨碎裂，约 45 公斤重的身体除了脚底之外全都有严重擦伤，她的情况极不乐观，医院甚至请来了牧师为她做临终祷告。在病床上，她的手脚一直在剧烈地抖动，护士不得不将她的四肢绑在了病床上。有的人认为，她如此激烈的反应是在誓死保卫自己的生命，但其实那只是大脑严重受损的迹象。后来人们得知，这位在中央公园慢跑的女子当时 28 岁，是华尔街一家著名投资银行所罗门兄弟的员工，前途一片光明。但是在被强暴、毒打、弃“尸”荒野之后，她已经是命悬一线。一位医生甚至告诉她的家人说：“或许死亡对现在的特丽莎来说，会是更好的选择。”

在全年中最冷、风刮得最猛的这一天里，特丽莎从纽约中央车站不远处的一扇旋转门里走了出来。她穿着深蓝色的天鹅绒翻领套装，娇小美丽，眼睛是漂亮的浅棕色，脸上只有左颊处有一道淡淡的伤疤，但医生巧妙地在那里点了一个酒窝，掩盖了这一缺陷。这名当年在中央公园慢跑的女子现在已经 48 岁了，她的优雅和活力让我想起了《音乐之声》的女主演茱莉·安德鲁斯。特丽莎已经完全不记得在中央公园里发生了什么。事实上，她对自己“在黑暗中度过的 6 周时间”一点印象都没有。她只记得当晚有同事请她吃饭，而剩下的那些残忍袭击、重症监护室中昏迷的 12 天、医院中“不省人事”的六周，整座城市、乃至是全国上下为她担心的人们、像雪片般纷纷飞来的同情和问候，还有著名歌星弗兰克·辛纳屈送来的 18 朵粉色的玫瑰，对她来说完全是一片空白。

中央公园的那一晚，她说：“我只能说自己被吓傻了。不过警察曾告诉我说，我有反抗。”她举起了手，像是要给我展示警察在她手上发现的还击坏人时留下的淤伤。她说：“我是一个战士。”特丽莎对自己被扔在泥泞的水沟里等死的事实大为感叹。她说：“我就躺在那里，”等了三个小时，或许还要久。“一个我认识的人都没有。”以她当时的伤势，特丽莎知

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

道自己完全有可能一命呜呼。她说："这让我相信，肯定还有什么力量在起作用。"这些年来，她一直都在寻找那个科学无法解释的答案。是主的恩典吗？还是不可磨灭的求生信念？她说："我不知道，这很难单纯归结为某一方面的原因。"袭击事件过了很久之后，她去拜访了罗伯特·柯茨（Robert Kurtz）医生，当年在大都会医院就是他带领医疗小组拯救了她的生命。她希望柯茨能从医生的专业角度告诉她，她为什么能幸存下来。柯茨医生告诉她："你是一个不屈不挠的人。如果是其他人遇到这样的状况，绝对不可能生还，但你却做到了。"特丽莎因柯茨医生的用词"不屈不挠"而陷入了沉思。后来，她出版了一本畅销的回忆录《中央公园里的慢跑者：希望和可能》，其中这样写道：这个概念"无法用医学术语来定义。这个短语从一个科学家的嘴里说出来的确很奇怪，或许这就是为什么我对它有如此大的反应的原因吧。有人说我'不屈不挠'，但我却从来没有发现自己身上还有这样的一面。但现在想来，的确有这个可能。即便是在昏迷中，我也明显地表现出了对死亡的厌恶。"

对死亡的厌恶。在对所有专家和幸存者的采访中，这或许是我所听过关于求生意志最直接的定义了。求生的意志是一个非常常见的词汇，只要新闻上有关于幸存者的报道，就一定会用到这个词。只要是你能叫得出名字的伤害，新闻报道里都能找出一个活生生的凭借着求生意志而幸存下来的例子。无需惊奇，在每本生存手册里，求生意志几乎都稳居求生必要工具的榜首。例如，1957年10月，美国军方发行了一本栗色的小册子，名叫《FM21-76》。这是一本求生战地参考便览（*Field Manual for Survival*），是关于如何在恶劣环境下求生的官方指南。在便览的第一页写道：成百上千的二战和朝鲜战争服役军人的经验证明，"求生在很大程度上是精神层面的问题，也就是必须要有求生的意志，才能撑过关键的决定性时刻。"如果没有了求生意志，你就完蛋了。联邦航空署（FAA）在其《航空求生基本技能》（*Basic Survival Skills for Aviation*）中还补充道："没有'求生意志'，幸存几率就会大大降低。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

然而，求生的意志真的能使情况有所改观吗？我在幸存者的经历和科学中寻找着这个问题的答案，这或许会让你大吃一惊。正如你将要在下面的章节中看到的那样，求生的意志是一种神秘而无法言说的力量，它是无法定义的，也是无法衡量的。它很可能仅仅是源自大脑中一个小小的电脉冲，也有可能是经由上帝之手传递的神奇。不管它是什么，也不管它从何而来，有一点可以肯定：你的态度就是你的保护神，因此一定不能有丝毫动摇。

舍不得死的鲨鱼教授

1979 年 10 月，英国精神病学家史蒂芬·格里（Steven Greer）博士在著名的医学期刊《柳叶刀》（*The Lancet*）上发表了一项震惊世界的研究成果。格里博士发现，患有乳腺癌的女性如果具有“斗争精神”，那么她存活的时间也会延长。这项研究是在伦敦的国王学院教学医院（King's College Hospital）里进行的，格里医生将 69 位女病人分成了 4 类：拥有斗争精神的、自制的、无助而且绝望的，以及信奉禁欲主义的。五年的研究结果证明，75% 的具有斗争精神和自制能力的女病人都会有一个“比较好的治疗效果”，而相比之下，无助和信奉禁欲主义的女病人中达到治疗效果的只有 35%。这 40% 的巨大差距着实让人大为惊异，因为从来没有人意识到大脑可以战胜身体，心理学可以战胜生物学。在这次实验中最终死去的病人有 88% 都属于无助的、信奉禁欲主义类型的人，而拥有这种心态的病人只有 46% 战胜了癌症，最终存活了下来。

20 年后，格里博士与人合作，在《柳叶刀》上再次发表了一项规模更大的研究成果。参与这次研究的女性病人人数达到了 578 人，但这一次的结果却并不如上次那样振奋人心。研究人员“在对几组不同心态的病人的治疗成果进行对比时，几乎没有发现任何不同”。尤其是，他们找不出任何证据证明求生意志可以为病人争取更多的时间。他们写道：“研究结果表明，病人在体会过与病魔奋斗的艰辛之后，心中的罪恶感便会有所减轻。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

而在另一方面，他们认为，长期感到无助、绝望——与斗争精神正好相反的心态——对人体的健康有百害而无一利。5 年之后，在那些表现出“我想要放弃”的心态的病人当中，只有 58% 得以痊愈并最终幸存了下来，而在既不无助，也不绝望的人群中，这个数字却达到了 72%。文章的作者们因此总结道，斗争的精神并不会延长你的生命，但是无助和绝望却会让你的生命缩短。他们写道：“在与疾病对抗的过程中，重要的不是斗争精神能给你带来什么，而是无助和绝望会从你身上带走什么。”

格里博士现在已经 80 岁了，处于半退休的状态。他在伦敦西南部一个名叫奇姆的小镇工作，是圣拉菲尔救济院的（St. Raphael's Hospice）一名精神病学家，每星期只上一次班。他为因身患绝症而感到焦虑、抑郁的病人们进行治疗。他可以说是精神斗争方面的先驱和权威，但他似乎却不再相信心灵的力量。他告诉我说，斗争的精神很难测量，这也就是为什么无法通过研究证明它的效果的原因。而积极的心态对于癌症病人的病情来说也只能起到“一点点的作用”。他说，实际上，斗争的精神“要比生物学的力量要弱得多”，因为它虽然不能影响你生命的长短，但是却可以大大地提高你在剩下的时间里的生活质量。他说，拥有斗争精神的人“极少”会患上抑郁、焦虑以及其他心理方面的疾病。我问他自己是否拥有这样的斗争精神，他觉得这个问题很有趣。他说：“我希望有吧，”然后顿了一下，说：“我还没得癌症呢，不过也很难说。”

* * *

在塞缪尔·格鲁伯 20 岁的时候，他曾花 7 美元买了一张票，登上了“蓝鹅”（Blue Goose）号，这是一艘二战时期的帆船，如今在迈阿密海边往来。他还带上了自己的潜水面具、通气管、鱼枪，打算在福伊岩附近的暗礁处捕鱼。他至今还记得，在瞄准了岩石底下的一条石斑鱼时，他看到了极为惊悚的一幕。他大笑着说：“我看到了一艘潜水艇。”事实上，那是一条巨大的锤头鲨。那鲨鱼的体长本来大概只有 15 米左右，但格鲁伯说，当时看起来却几乎有 40 米那么长，而且还有 5 米就要到他跟前了。他说：“我当时觉得自己死定了。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

今天，格鲁伯或许已经是全世界最为权威的鲨鱼专家了。在过去的 50 年中，他大多数的时间都是和这些肉食动物一起度过的，并专门研究了其中的一种因为腹部呈黄色而被称做“柠檬鲨”的鲨鱼。他的实验教学站位于巴哈马南比米尼区的一座小岛上，那是一座简陋、破烂的小屋，被称为“鲨鱼研究室”。在那里，你会见到“老兽医”，一位从 20 世纪 60 年代起便在迈阿密大学教书的退休海洋生物学教授。“老兽医”十分令人敬畏，他聪明睿智，积极进取，对鲨鱼有着极大的热情。他留着粗犷的大胡子，灰白的头发全都梳到了脑后，看起来就像是一个冲浪高手。

老兽医说，如果你想了解幸存者，那么鲨鱼会是一个十分重要的研究对象。他相信，鲨鱼天生就是一种内部构造十分精细的动物，如果人们不将它们赶尽杀绝的话，它们是不会在这个世界上灭绝的。[①] 它们已经以不同的形态在地球上存在了 4 500 万年，比恐龙出现的还要早。为什么鲨鱼这一族群能一直不灭呢？他说，答案其实很简单。因为它们有着很强的适应环境的能力，以及非凡的学习能力。换句话说，“它们天生就具备了长久生存的能力。”它们大约有 300 颗牙齿，共排成 5 排，主要用于捕食和战斗，所有的牙齿都是可以更换的。一般来说，鲨鱼一生中会更换掉大约 50 000 颗左右的牙齿。同时，鲨鱼很节能，它们身上的皮肤可以使它们的滑行速度比其他鱼类高出 20% 左右。同时它们还具备一种人类和其他海洋生物所没有的感官，这一感官可以让它们感知不同的电场，并借助其进行导航和猎食。它们拥有绝佳的嗅觉和视觉，以及强大的免疫系统，同时，它们还具有可以抵抗癌症等病变的基因。它们的体内甚至可以产生一种名为鲨烯胺（squalamine）的抗生素，保护它们不受各种传染病的侵袭。更重要的是，它们的大脑很发达。老兽医告诉我，“我曾尝试和鲨鱼对话，”并解释他曾经训练鲨鱼以眨眼的方式来回答非常简单的问题。事实上，它们学习简单视觉作业的速度比兔子和猫要快上 80 倍。他说：“力量并不一

---

① 每年，世界上大约有 1 亿鲨鱼受到屠杀。在过去的 20 多年里，捕鱼过度已经使鲨鱼的数量减少了 90%，而某些种类的鲨鱼，比如说在美国东海岸的圆齿双髻锤头鲨数量的减幅甚至达到了 98%。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

定是求生的关键，你同时还需要智慧。”老兽医捏着自己手腕上古铜色的、发皱的皮肤，向我展示着那有多薄。他觉得人体“构造并不精细，甚至让人很难相信我们能够幸存到现在”，毕竟“我们没有利爪”。因此，人类发达的大脑弥补了这一构造上的不足。的确，我们征服了整个星球，从远古活到了今日，只因为我们具有思考、学习以及记忆的能力。老兽医说，在某种程度上，人类就像是没有利齿的鲨鱼。

当然，老兽医本人就与他所研究的这种大型幸存者十分相像。而这也正是我为什么要访问他的原因：他有着不屈的战斗精神，就连他的朋友都说，他根本就舍不得死。当年，37 岁的他有着一段美满的婚姻和两个可爱的孩子，但却被诊断出患上了 B 细胞非霍奇金淋巴瘤（non-Hodgkin's B-cell lymphoma）。他下定决心要亲眼看到孩子们高中毕业，因此严格地遵守着医生的每一项嘱咐。传统的化疗最终帮他战胜了疾病，而他每天的生活方式也非常的健康：养羊，挤羊奶；养蜂，取蜂蜜。他用引导图像的方式进行沉思，想象自己血液中的白细胞是一条条大白鲨，在他的身体里穿梭，贪婪地吞噬着癌细胞。但是在 1982 年，淋巴癌再一次“气势汹汹地袭来”。之后的几年，他的日子过得非常痛苦，医生尝试了各种药物，但都无法控制住他的病情。到了 1989 年，所有的药物都已经用了个遍，但他的病情还是无法得到控制。他到波士顿的达那—法伯癌症研究所（Dana-Farber Cancer Institute）进行咨询，但是看过他的病情之后，那里的专家们纷纷表示他们也无能为力，并劝他直接回佛罗里达准备后事，处理好自己的债务，并立好遗嘱。而他在迈阿密州的主治医生也拒绝再对他进行化疗，他说这已经太迟了，没有必要再挣扎了。

但是老兽医并没有放弃。在一位佛罗里达记者的帮助下，他运用早期的因特网不断地搜寻着可能的信息，无论是什么，只要能拯救自己的生命，他来者不拒。在一份科学报纸的脚注中，他找到了一线希望。11 名淋巴癌晚期的患者曾经尝试使用一种名为氟达拉滨（fludarabine）的药物进行化疗，其中有 3 人临床反应良好。当然，这个比例很小，但老兽医却觉得不妨一试。他告诉医生说：“我希望你给我用氟达拉滨。”医生答道：“这不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

是你该用的药。”老兽医给他看了那份科学报纸上的脚注，这位肿瘤学家震惊了。他说：“我都不知道还能这样用药！”1990年，老兽医接受了他的第一次氟达拉滨静脉注射治疗，很快，肿瘤消失了。他说：“这就是我最后的一次患病，其他的都是历史了。”

对于老兽医来说，求生的意志便是在医生宣布放弃治疗，让他回家准备后事之后依然坚持寻找自救的方法。这种求生的力量并不只是在他患上癌症之后才体现出来，在比米尼的鲨鱼研究所中度过的每一天，他都表现出了同样的精神。朋友和学生说他非常坚韧，一门心思扑在研究上，冷酷地只关心所要完成的任务。同事们开玩笑说，就连鲨鱼都不会想要拿他来当午饭。老兽医说，他成功地战胜了淋巴癌其实可以从两个方面来解释：斗争精神的原因和生物学原因。在癌症专家放弃他之后，他并没有破罐破摔。相反，他仍在努力。他说：“你必须要提防那些医生，他们很可能会让你死得不明不白。”老兽医相信，每一个病人都应该成为自己所患的疾病方面的专家。他认为，毫无疑问，通过研究所要面对的挑战中的各种可能性，你就可以创造奇迹，甚至是救自己一命。今天，他看着氟达拉滨成为一种知名的、为各大医院所接受的淋巴癌治疗药物时，觉得非常不可思议。他成功的第二大要素是生物学，这一点是他无法控制的。为什么他的身体能对这种实验性的药物表现出良好的反应？老兽医说，这无从解释。似乎他体内的自然杀伤细胞（natural killer cell）含量是正常含量的100倍，而这些细胞可以吞噬癌细胞以及其他受到感染的细胞。那些细胞是他免疫系统的重要组成部分，但老兽医不明白的是为什么它们的数量会如此的庞大。他开玩笑说，可能是因为大半辈子都在和鲨鱼接触吧。说完，他挠了挠钢针般的大胡子，摇摇头，咧着嘴笑开了。

当求生意志被谋杀

1992年5月22日，住在加利福尼亚斯坦顿，迪士尼乐园沿途以及橘县海岸旁的一个小城市的玛丽·沃德（Mary Ward）在半夜惊醒，听到了卧

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

室外面的游泳池中有涉水的声音。这位79岁的寡妇住在一间综合的公寓里，同时她也是那里的助理经理。在她出门查看动静的来源时，她发现了池子里的乔斯·阿隆索·加西亚（Jose Alonso Gracia）。他20岁，是当地一家餐厅的洗碗工人，当时他喝得酩酊大醉。玛丽命令他离开，但是他却狂性大发，转而攻击玛丽。玛丽逃回了她的公寓，在拨打911求救时，加西亚冲进了她的房间，对她进行了暴力攻击。911的电话录下了当时绝望的叫声，玛丽大喊："救命！救救我！他要掐死我了……快！他要强暴我！救命！救命！"当警察赶到时，发现加西亚还在对玛丽施暴，他们用力地把他拉开。经测试，他血液里的酒精浓度为0.22——几乎是法定界限的3倍。

玛丽在这次袭击中幸存了下来，尽管她身体上的伤很快便痊愈了，但是当橘县的副检察官大卫·拉班（David LaBahn）与她见面，为这起强奸案作起诉准备的时候，他发现玛丽的精神已经崩溃了。拉班回忆道："我知道这个情况非常非常的严重。"她的脖子上缠着绷带，鼻子上还有抓伤的痕迹，整个人心不在焉的，已经完全丧失了生存的意志。果不其然，玛丽在下一个月中便去世了。听到这个消息，拉班立即想到：是加西亚害死了她。如果没有这次袭击，她是绝对不会死的。

因此，拉班做了一个大胆的决定：他要以杀人和强暴两项罪名起诉加西亚。他会控告这名非法移民通过摧毁原告的求生意志，谋杀了原告。在受到袭击之前，她是一个精力充沛、好动活跃、幽默风趣的南方人，总喜欢和朋友们开玩笑。但是在袭击之后，她变得孤立了，整天以泪洗面，失魂落魄。当拉班在威严的陪审团前陈述了这一理论后，得到了他们一致的认同。最后的判决毫无异议：19比0，加西亚谋杀的罪名成立。

在接下来的审讯中，拉班慷慨陈词，称加西亚扼杀了玛丽的求生意志，其实就等同于谋杀。他对12名陪审团成员说："这种可怕的残暴行为导致了（玛丽的）死亡，（加西亚的）暴行与她的死亡之间有着直接的因果关系。"拉班传唤了多位专家证人，以证实意志力的科学原理。在作最后陈述的时候，他辩护道，就算加西亚的可恶行径仅仅缩短了玛丽一秒的寿命，也足以构成谋杀罪名。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在加利福尼亚南部的审讯室里上演的这一幕立即引起了国际媒体的关注，因为这是第一起探究心态是否真的会导致人们死亡的案件。而辩护律师小组嘲笑这一谋杀的控告是“巫术”。他们承认加西亚是在喝了12瓶啤酒和一瓶白酒之后强暴了玛丽，但是他们强调，他并不是一个谋杀者。他们争论道，玛丽是死于由肺癌恶化所引起的肺炎，以及心脏和肾脏方面的衰竭。在经过了差不多4天的激烈审议之后，由7位男性5位女性所组成的陪审团一致同意了这一辩护。他们宣告加西亚强奸罪名成立，而不是谋杀。他们认为，玛丽的死亡是疾病恶化所致，而非精神崩溃。加西亚最后被以五项性攻击重罪起诉，判处国家监狱监禁28年。

拉班现在是弗吉尼亚州亚历山大美国全国检察官协会（National District Attorneys Association）的一名管理人员。直到今天，他依然坚持“求生的意志是真实存在的”，而新的法律理论只是“还未能将其纳入体系”。那么，到底什么是求生的意志呢——如果它真的存在，它又是如何产生的呢？为了寻找答案，你必须先弄清自己头部的构造。

大脑是一个2.7斤重的发生器，依靠血液中携带的葡萄糖或其他糖类提供的动力运转。如果你能聚集起大脑中上千亿神经元所释放出来的电流，就可以为一只10~15瓦的手电筒提供能量。这听起来好像不大沾边，但事实上，就算是你睡着的时候，大脑也会产生脑电波。肯·卡姆勒博士，为了找出求生意志的来源，你需要对这些电火花，或者叫神经脉冲进行追踪。他在《极限生存》一书中写道：“思想里会含有电流，强大的意念则会包含更强的电流”。卡姆勒博士说，挣扎求生的人会在脑中形成一场颇具规模的电力风暴。在他看来，求生的意志是在大脑皮层——或称大脑灰质——中产生的。他说，如果对大脑进行先进的脑部扫描，科学家甚至可以通过追踪流向决策区域的血液流速，来追踪人们的想法。然后他们便可以根据血液流动方向的变化以及在大脑内回流的情况，找出能将决定转化为行为的区域。卡姆勒博士说，大脑的“司令官”称为前扣带回，或称带状前回。这也是你做出决定，选择生或是死、斗争或是投降、前进还是后退的核心地带。如果带状前回机能正常，你就能做出决定并立即行动。但

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

他同时解释道，如果带状前回机能受到了损害，你就很可能会变得憔悴，“陷入一种平静而冷漠的状态”。

神经学家们也赞同卡姆勒博士的观点，认为带状前回皮层是大脑内部认知中心与情绪中心的连接点。但并非所有的人都同意求生的意志完全来源于大脑的某一特定的区域。他们认为，大脑中很多地方都有能够做出决定的功能。然而对于关于大脑求生意志准确定位的争论却不是卡姆勒医生想要证明的重点。真正的问题是，这些电脉冲和决定最初是在哪里引起的。卡姆勒医生提出：“是因为大脑深处隐藏着电子生化的能量吗？还是具备了一种更高级的力量逐渐灌输进去的能量？”他认为：在带状前回产生的电脉冲流“很可能就是意志力的根源”，要不然就是“可以被探测到的信仰的源点”。他说，这些东西始终还是个谜。“答案就在我们的身体里，但却不是我们能够掌握的。”卡姆勒医生相信，不管这个世界上的大脑扫描仪器有多么先进，“人类意志力的本质属性依然是不可获知的。”

在那位中央公园的慢跑者陷入昏迷的那段灰暗时日里，医生告诉她的家人和朋友，当特丽莎最终醒来时，首先展现出来的便会是她性格中的主导层面。显然，这是每个陷入昏迷的病人重新苏醒后的共同模式：他们身上最为强大的性格特质会体现得尤为明显。因此，特丽莎的家人们都在讨论他们希望最先看到的是哪种特质。随后他们告诉特丽莎，大家的观点都非常一致：“我们都希望看到你坚强的决心。”

我曾问特丽莎，这样的决心是否就是她幸存下来的最重要的工具呢？她停顿了一下，试着寻找另一种说法，她问到：“这可以说成是坚持吗？”她的目光始终在房中寻觅，她也还在考虑，而这并不是她的最终答案。“我的丈夫也认为我很顽固，的确，我就是个顽固的人！”随后她还加上了一大堆让她最后得以幸存和康复的原因。她的父母、婶婶、两个兄弟和身边的朋友对她都非常关心。她是卫尔斯利女子学院优等生荣誉学会的毕业生，在耶鲁大学取得过硕士学位。她做事专注、志向远大，并且非常有竞争力。同时她还十分亲切、和善，并且十分的敏感。她得到了来自朋友和世界各地的陌生人的支持和祷告。特丽莎写道，这所有的一切，“让我得以在这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

次袭击中幸存下来并专注于自身的康复，而不是自怨自哀、出离愤怒或是做出一些自残的举动。”她继续写道：“就如同烈火将沙土炼制成玻璃一般，这次的袭击也造就了一个全新的我，我所有的基本成分都没有改变，只不过以一种新的形式组合了起来。”

这听起来或许很奇怪，但特丽莎却认为，大脑受到的严重创伤其实让她的康复变得更为容易。正如我们在第 4 章中所说的那样，年轻而健康的病人脑部受到创伤后能够恢复的几率一般都比较大。但在特丽莎的例子中，她受到的创伤实在是太重了，可这却反过来促进了她的痊愈。一开始，她就完全忘记了那起恐怖的袭击，脑子里从来没有重现过那次袭击，也没有做过噩梦。这简直是一个天大的庇佑：在中央公园的那些恐怖景象仿佛是被擦掉了一般，没有给她留下一点印象。而这严重的创伤也让特丽莎无暇顾及未来，她完全没有精力和心情去担心前方的道路，而是专心于撑过每一个小时的治疗并活下去，这就已经耗光了她全部的力气。她根本没有时间去担心自己是否能痊愈。而所罗门兄弟也向她保证过，只要她准备好了，随时都可以回来工作，因此她也不必担心自己的职业和前途。说得简单一点，对于特丽莎来说，既无过去的负担，也无未来的忧虑，最重要的就是当下。有了这样糟糕的身体条件和认知层面的限制，她才能把所有的精力都集中到了此时此地。她认为，对于自己来说，这样的创伤简直是上天的恩赐。她说：“我的大脑所能做的，就是集中精力做好眼前的一切。”今天，她觉得自己在很多方面都比以前更强了。而在某些事情上她需要多花多一点时间——她的平衡能力也不如以前了——但她依然为自己的健康而心存感恩，并尽可能地善待自己的身体。她会锻炼身体，但却并不勉强，每周只跑 8~16 公里，同时还在练习举重、瑜伽、自行车和划艇。她结了婚，住在康涅狄格州，并在全国各州进行激动人心的演讲。她所谈论的重点就是希望、可能、康复以及她所谓的“当下的力量”。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

癌症与豌豆

爱丽丝·斯图尔特·特里林是一个美丽、聪明、乐观的女人，她的足迹几乎遍布了纽约城的大街小巷。她在大学里教写作、制作获奖的公众电视节目、抚养两个年幼的女儿，而且还是作家丈夫凯文·特里林的灵感女神、伴侣和全职编辑。1976 年，当爱丽丝 38 岁的时候，她被诊断出患有肺癌。但她从来不抽烟，癌症很有可能是因为吸父母的二手烟引起的。医生告诉她，她存活的几率只有 10%。

1981 年 3 月，在经历了手术、放疗和化疗之后，特里林在《新英格兰医学杂志》上发表了一篇名为《巨龙和豌豆：一名癌症患者和医生的对话》（*Of Dragons and Garden Peas: A Cancer Patient Talks to Doctors*）的感人文章。在文中，她热情洋溢地叙述了她生活在所谓的“病人之家”里的感受。在那里，她和其他的病人们每天在和“巨龙”——也就是癌症进行抗争。她在文中对求生的意志做出了有力的诠释，她认为，求生的意志是一个护身符，也是一种魔法，它可以保佑人们不受危险和恶魔的侵袭。她写道，对于癌症患者来说，求生意志的力量可以赶走恶龙。活下去的愿望越强烈，那么战胜癌症的机会就越大。特里林在文章中描述了一个又一个鲜活的例子，例子中的人们都靠着顽强的求生意志战胜了病魔。当然，这些例子里也包括她自己。

当然，特里林也写道，相信这样的魔法有着一定的风险。她提到有一位朋友的“求生意志比我认识的任何一个人都要强烈”，但那位朋友最终还是没能战胜病魔。她写道：“求生意志的魔力对她没有任何作用。我知道过分依赖求生的意志或许会导致另一种形式的欺骗……如果我病了，那么是否意味着我的求生意志不够强烈呢？生病是一种道德和心理上的失败吗？如果战胜了巨龙、恢复健康能给我带来成就感，那是否失败了、病魔缠身就证明我有罪？”

特里林的求生意志非常卓越，堪称典范。她写道：“我对孩子、丈夫、

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生活甚至是豌豆的热爱都给了我活下去的力量。这份爱是如此的强烈，让我对死亡产生了一种畏惧。”特里林很现实，实事求是。她知道，这条恶龙总会带来潜在的威胁，但在不知不觉中，她的生活却因这份威胁而变得更加丰富。在文章中，她引用了文化人类学家欧内斯特·贝克尔（Ernest Becker）的一句话：“我认为，认真地对待生活，就意味着：无论人类要在这个星球上做什么，都必须遵循着对造物、鬼神以及任何事物中蕴藏着的带来的畏惧而行。否则，他的所为必是错误的。”

特里林总结道：“我们永远都无法杀掉巨龙，但每天早上，我们都要与之对抗。然后，我们为孩子准备早餐，有时也会往豌豆盆里多洒下一层土豆泥，希望巨龙能够暂时远离我们，多求得片刻的安宁。”特里林在诊断出患有癌症之后，整整活了 25 年。2001 年 9 月 11 日，也就是基地组织袭击美国的那天，她死于纽约长老会医院（New York Presbyterian Hospital）。而最终，并不是巨龙带走了她的生命，她死亡的原因是因为放疗引起的心脏衰竭。她死在了癌症治疗的副作用下，享年 63 岁。

为什么生日前后自杀的人较多

伦敦的威斯敏斯特教堂看起来并不像是一个探寻求生意志的好去处。从 1066 年起，这所坐落在国会大厦以及泰晤士河畔附近的哥特式教堂便是英国君主们接受加冕、登基之处，也是英国皇室陵墓的所在。在这里长眠的还有数不胜数的历史名人：国王亨利三世，女王伊丽莎白一世和玛丽一世都葬在这个地方。同时，杰弗里·乔叟，查尔斯·达尔文，查尔斯·狄更斯，鲁德雅得·吉卜林，塞缪尔·约翰逊，劳伦斯·奥利弗男爵也都长眠于此。这个教堂容纳了 3 000 多个灵魂，已经是拥挤不堪了，剧作家以及讽刺学家本·约翰逊只能以直立的姿势被葬在诗人角中。

年轻的社会学家，大卫·菲利普斯博士在这神圣的教堂中殿、耳堂（十字形教堂的横向部分，以直角穿过中殿）和回廊中穿行着，记录下这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

些名人的生卒年月。这位菲利普斯博士就是在上一章中发现了巴斯克维尔效应的人。多年以来，菲利普斯博士醉心于求生意志的研究，并一直在探索人们是否会为了参加一些重要的社会事件，比如说因生日、节日，甚至是政党选举而推迟了自己的死亡的事件。在做数据分析时，菲利普斯发现了一个惊人的现象。名人们通常都可以把自己的死亡日期推迟到出生纪念日之后。更明确地说，他观察到大部分名人，在生日或者是某一重要时期之前的死亡率会明显下降，但在那之后，死亡率就会飙升。菲利普斯把研究的范围扩大到伦敦之外，研究了 1 333 名历史上著名人物的资料，其中包括乔治·华盛顿、本杰明·富兰克林、托马斯·杰弗逊、马克·吐温、还有托马斯·爱迪生等。他在《美国社会学评论》（*American Sociological Review*）中写道："越是出名的群体，在其事业的鼎盛时期去世的可能性就越大。"菲利普斯继续证明，不只是名人，就连普通人的死亡也会受到一些特殊场合，比如说宗教节日，甚至是全国大选的影响。在调查过纽约和匈牙利布达佩斯的死亡记录之后，菲利普斯发现，在赎罪日（Yom Kippur），也就是犹太人一年之中最为神圣的节日之前，死亡率通常都会下降，但是在节日之后，却会迎来一个死亡率上升的高峰。而自 1904 年以来，美国总统大选前后出现的死亡的趋势也都大同小异。在考虑和排除了众多的理论之后，他总结道："人们为了参加社会仪式，通常可以推迟自己的死亡，因为他们十分重视这份与社会的联系。在经历过之后，他们才可以满足地长眠。"

菲利普斯是加利福尼亚大学圣地亚哥分校的社会学教授，他精力充沛，醉心于与威廉·莎士比亚的资料进行交流，对阿拉伯和中国的谚语亦有所涉猎。菲利普斯博士已经 65 岁，除了参加葬礼那样的正式场合之外，他每天都会穿一双伯肯凉鞋。他对阿加莎·克里斯蒂（Agatha Christie）的作品和德国侦探小说爱不释手，读了一遍又一遍，而作为回馈，他收获了很多相关的知识。菲利普斯生于南非，在美国接受教育，一生都致力于研究社会和心理学因素如何影响我们的死因和死亡时间的课题。同时，他

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

也是首位探索是否有科学证据可以证明求生意志在幸存中的作用的社会科学家。

菲利普斯在加利福尼亚的死亡证书中发现了一笔宝贵的财富。在一项研究中，他分析了从1969年—1990年间的2 745 149项死亡记录并总结道："在一年中，女性通常更容易在过完生日的那一周中死去。"而且菲利普斯还发现，在生日过后的一周里，女性的死亡率比预计高了3%，在生日前的一周中，她们的死亡率却有所下降。而对于男性来说，他们的死亡高峰为生日前，而在生日之后并没有上升的迹象。总的来说，他总结道："人们在生日过后的一周内死亡的比例比一年中任何时候都要高。"

为什么生日会影响到死亡的时间呢？菲利普斯认为："最好的解释"就是，女人通常"可以将自己的死亡推迟，为的是等待一个积极的，具有象征性意义的场合。因此，对一些女性来说，生日在这里似乎起到了一个'救生索'的作用。而相比之下，男性的死亡峰值在生日之前，他们的生日似乎起到的是一个'催命索'的作用。"换句话来说，一旦你真的吹灭了蛋糕上的那些蜡烛，你的死亡几率就会上升。

这些年来，菲利普斯的发现引起了相当大的争议。事实上，大批的研究者组成了"反对联盟"，一同反驳他的观点。例如，俄亥俄州立大学综合癌症中心（Ohio State University Comprehensive Cancer Center）的唐阳（Donn C. Young）博士同样分析了一个庞大的癌症病人数据，希望找出重要节日和生日前后的死亡率的谷值和峰值。他查证了1989—2000年间俄亥俄州120万条的死亡记录，其中包含309 221例由癌症直接引起的死亡，然后总结道："我们并没有找到任何证据证明癌症患者可以将其死期推延到圣诞节、感恩节，或是他们自己的生日之后。"

我问大卫·菲利普斯如何看待这些反驳的观点，他嘲笑道，他们在知名杂志上发表文章的唯一途径就是批驳他人的作品。我追问道，那人们真的能推迟自己的死亡时间吗？菲利普斯说，对很多人来说，求生的意志往往是一个非常重要的支柱。他解释道："没有人愿意相信自己的生命是由概率决定的，我们都倾向于相信只要自己努力，就可以活得更长，而这样

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的想法令人欣慰。”在花了30多年研究死亡证明之后，他总结道，这种纪念日效应对于我们来说是“非常细微的”，或许在名人身上能够体现得更为明显。尽管它不是最重要的求生因素，但菲利普斯仍敢用全部财产担保，这绝对是一个十分有力的因素。他说：“在这个问题上没有通用的原则。”

菲利普斯当然是正确的。人们总是因为各种不同的因素而加入幸存者俱乐部，有人是凭着心中的信念进来的，而有人则是凭着好运进来的，还有其他的人或许凭的全然是意志。当然，奋斗的精神并不能帮你度过每一场战斗，但日复一日，意志力对人们的生死绝对能造成巨大的影响。

幸存者8号 天天抽烟、吃巧克力的122岁法国老太太

珍妮·路易斯·卡门活了122年又164天，是吉尼斯长寿世界纪录的保持者。她于1875年出生于在法国的Arles，同年，美国总统，尤利西斯·辛普森·格兰特（Ulysses S. Grant）入主白宫；杰西·詹姆斯（Jesse James）劫持了密苏里州的火车；贝尔发明了电话，将闹钟的滴答声传到了电话线的另一端；托尔斯泰发表了著作《安娜·卡列尼娜》。在当时，法国的人均寿命只有不到55周岁。卡门女士85岁开始学习剑术，100岁的时候还能骑自行车，110岁之前生活完全能够自理。在119岁的时候，她戒掉了每天抽两支香烟的习惯，不过这并不是出于健康的原因，而是因为她的视力减弱了，没有办法再划火柴了。在121岁的时候，她还发行了几张CD，用说唱、电子舞曲和宗教音乐的形式记录下了自己的沉思所得。

1996年，卡门女士在她121岁的生日派对上说道：“我做梦、思考，充实地过好每一天，从不让自己感到无聊。”一年之后，她与世长辞。很多人认为她的长寿是从父母身上继承来的，她的父亲以93

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

岁的高龄辞世，母亲也活到了86岁。但这种优良的基因并没有传到她的女儿伊冯身上，伊冯于36岁的时候死于肺炎。

詹姆斯·沃佩尔（James Vaupel）博士是研究人体衰老方面最权威的专家之一。他已经是一位62岁的蹒跚老人了，但却相信自己至少还能再活上28年。据他估计，自己大概能活到90~100岁之间。这样的预测并不是不切实际的愿望，而是他根据30年来的长寿研究中总结出的科学规律所做出的预计。沃佩尔出生于纽约，并于哈佛大学就读，是德国享有盛誉的马克斯普朗克人口研究所（Max Planck Institute for Demographic Research）的创始人。同时，他还是罗斯托克（Rostock）生存及长寿研究室（Laboratory of Survival and Longevity）的主管。

我问沃佩尔的第一个问题是：我们大概都能活多久呢？他说，总体而言，答案十分振奋人心。如今，人们的平均寿命正在上升。一般来说，如果你是美国人，每过一天你的寿命就会提高5个小时，如果你居住在美国以外的其他国家，这个数字可以达到6个小时，因为其他地方人均寿命的增长速度比美国要更快。一天几个小时或许看起来不多，但沃佩尔认为，加起来之后，这个数字就非常可观了。在6个月的时间内，你的平均寿命可以增长5周。而10年之内，你的平均寿命就可以增长2.5年。另一种计算的方法就是对比前后的100年。1909年的人均寿命比现在整整少了25年，而到了2109年，人们的寿命还会再增加25年，到那时人们的平均寿命将打破100岁大关。

这看起来非常美好，但是现在呢？到底是什么决定了你的寿命？很多人相信这跟父母有很大的关系。珍妮·卡门活了122岁不就是因为父母的遗传吗？沃佩尔说，并不是这样的。你能否长寿，有3%是由父亲决定的，而另外3%是由母亲决定的。他说，这与身高不同，身高的80%~90%是由父母决定的。总体来说，基因对寿命的影响只占到25%。他解释道："遗传的因素并不是十分重要，就连一模一样的双胞胎的死亡时间都很可能会相差很远。"的确，关于双胞胎的研

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

究表明，相同基因对寿命的影响只占 35%。而剩下的 65% 则是由个人的选择和生命的际遇所决定的。

那么，什么因素才是最重要的呢？你的寿命有 10% 是在母亲的子宫就已决定的，母亲是否抽烟喝酒对孩子会有很大的影响。而在童年时期你的饮食和锻炼也会开始影响到你的寿命。而其余的部分——大概有 2/3——则是由你所做的决定和发生在你身上的事情决定的，尤其是现在。沃佩尔问道："你有没有好好地照顾自己？最近的饮食是否健康？"他说，现在开始改变、延长自己的寿命，永远都不算太晚。

当然，你的寿命还取决于很多其他方面的变化，包括你的居住环境等等。在法国和西班牙之间有一个名叫安道尔的小共和国，那里居民的出生平均预期寿命为 83.53 岁，位居世界之首。而日本女人是世界上最为长寿的人群，平均寿命为 86 岁。世界上最为长寿的男人则生活在只有 23 平方英里的圣马力诺共和国，周围为意大利所环抱，他们的平均寿命为 80 岁。在 233 个国家的寿命排行榜中，美国名列 47 位，平均寿命为 78.14 岁。排行末位的是非洲南部的斯威士兰（Swaziland），平均寿命只有 31.99 岁（见表 8—1）。

表 8—1　　出生时平均预期寿命

国家	平均寿命	排名
前五名：		
1. 安道尔	83.53	
2. 中国澳门	82.35	
3. 日本	82.07	
4. 新加坡	81.89	
5. 圣马力诺	81.88	
后五名（附世界排名）：		
1. 斯威士兰	31.99	(#223)
2. 安哥拉	37.92	(#222)

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

续前表

国家	平均寿命	排名
后五名（附世界排名）:		
3. 赞比亚	38.59	(#221)
4. 津巴布韦	39.73	(#220)
5. 莱索托	40.17	(#219)
其他国家（附世界排名）		
加拿大	81.16	(#7)
法国	80.87	(#8)
瑞典	80.74	(#9)
澳大利亚	80.73	(#11)
以色列	80.61	(#13)
意大利	80.07	(#18)
西班牙	79.92	(#22)
德国	79.10	(#33)
英国	78.85	(#37)
美国	78.14	(#47)
爱尔兰	78.07	(#49)
韩国	77.42	(#54)
墨西哥	75.84	(#72)
中国	73.18	(#103)
巴西	72.51	(#114)
印度	69.25	(#143)

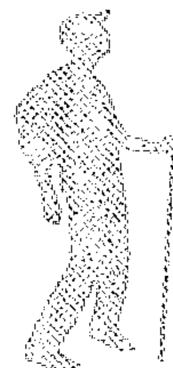
资料来源:《2008 美国中央情报局世界各国概况手册》，为近几年的统计数字。

如果我们可以掌握自己的寿命的话，那又是什么造成了寿命的区别呢？沃佩尔说，热爱生活可以让你保持长寿。他解释道："对生活

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

有兴趣的人通常都可以活得更久。”就比如说卡门女士，她喜欢网球、游泳、滑旱冰和弹钢琴。沃佩尔还说：“长得太高不是一件好事，长得太矮也不利于长寿，你的身高应该不高不矮刚刚好。”理想的身高大概在 1.83 米左右。但如果你的身高不理想，那也无关紧要，因为每一条原则都会有例外。

如果你想延长自己的寿命，那么现在应该做些什么呢？沃佩尔说：“个人只能采用一些非常缓和的方法。”毫不意外的，他推荐温和的运动、不要吃过度油腻的食物、系好安全带、安装烟雾探测器。这听起来非常简单，但实际上还可以更简单。沃佩尔最喜欢的建议就是：“想要长寿，听妈妈的话准没错，我们所知道的也不过如此。”他列举了一长串的提醒事宜，比如说：“下雨的时候别忘了带帽子，天冷别忘了添衣服。”一天要睡足 8 个小时，记得吃水果和蔬菜，还有一条：“微笑。”卡门女士也曾给过来访者们同样的建议，她曾经说道：“别忘了要经常微笑，这就是我长寿的原因，我想就算是死亡的时候，我的脸上也会带着微笑的。”



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第9章　谁会重获新生？谁会一蹶不振



那天午夜，她前一刻还无忧无虑地飞驰在俄克拉何马州的高速公路上，加速向度假的地点驶去，后一瞬间，一罐硫酸迎面飞来，撞上了挡风玻璃，引发了残酷的爆炸，碎片横飞，燃起了熊熊大火。起初，令人难以忍受的灼伤就如同是心脏病发作，但辛迪·布罗德斯随后意识到，情况比心脏病发作还要更加糟糕。她的皮肤和衣服正在从身体上熔化，掉落在了她的手上。在硫酸的焖烧作用下，她的脸部75%都被烧毁，医护人员赶来时，发现她的文胸已经熔进了碎裂的胸膛里。她说："转瞬之间，生活中的一切都不一样了。"

辛迪和我相约在俄克拉何马州南部丹肯市见面，并在81号高速公路附近的一家墨西哥餐馆中共进晚餐。丹肯曾享有石油带上的枢纽的美誉，1919年，曾经有一家名为哈利伯顿的公司在美国的这片土地上成立，搭

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

起了钻塔，点亮了黑暗。在餐馆中，每个人都会热情地和辛迪打招呼。她在这里很出名，一是因为那起硫酸事件，还有一个就是因为她的姐夫费尔·麦格劳博士是一位著名的心理学家和电视明星。辛迪看起来气色很好，也很会照顾自己。她有一头闪亮的金发，指甲涂成了耀眼的红色。她告诉我，她总共做了15次手术，才重新找回了自己的脸。医生修复了她的眼睑、鼻子和脸颊，并用从胃部移植下来的皮肤重塑了她的上唇和下巴。一旦她开始说话，绿色的眼睛就会变得闪亮，你甚至不会注意到那上面的伤疤。辛迪不是数学家，也不是赌徒，但她却计算出那晚的不幸发生的几率只有10万亿分之一。她说："我就好像是死过一回，然后又重生了一样。"

辛迪的故事发生在2001年6月5日。当天凌晨，闹钟在大约2点的时候就把她闹醒了。辛迪是一位单亲妈妈，有3个可爱的女儿。当晚，她醒来之后，对即将到加利福尼亚南部度假感到十分的兴奋。她穿上了和女儿雪莉一起在街上精心挑选的衣服。新衣服，尤其是红色的七分裤看起来十分新潮。有那么一刻，她曾想把厚重的新网球鞋换成轻便的露趾凉鞋，但脑海里立刻浮现出雪莉反对的样子。她可以说是为女儿而活的，只想让她们开心。因此在她穿上厚重的运动鞋，系好鞋带的时候，她完全没有意识到这个简单的决定以及她对女儿的挚爱会在即将发生的那场灾难中起到至关重要的作用。

辛迪的爱车是一辆黑色的太阳鸟。大约在凌晨2:45的时候，她蹦蹦跳跳地坐进了爱车的客座。她的朋友吉姆·麦斯威尔则负责将车从俄克拉何马州开到机场，大概需要在贝里收费公路上行驶90分钟。他们的确需要好好地放松一下。毕竟，辛迪很少休息，尤其是在丈夫离开家庭和女儿们之后的13年之内。刚开始的时候，她没有工作，没有经验，也没有技巧，每天挣扎着应付各种账单，还要养家糊口，那的确是一段很苦很黑暗的日子——很多次，在女儿们上学之后，她会一个人躲在家里放声大哭——但是，她熬过了那段日子，重新振作了起来。她在一家电缆公司里找到了一份销售工作，同时也找到了一个新的可以依靠的男人。一切都正在慢慢的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

变好。

在这个无忧无虑的晚上，他们在高速公路上度过了一段愉快的时光，并一路驶过了俄克拉何马州的西南平原。他们敞开着车窗，任暖暖的晚风徐徐地吹过。吉姆注意到当晚的天色异常地黑——星星和月亮全都躲了起来。而辛迪则炫耀着孙女肯尼迪的第一场乐乐安全棒球比赛。他们还谈到了即将到来的 5 天假期，一想到可以沐浴在圣地亚哥的阳光下，探寻著名的动物园，观看教士队的比赛，尽情享受海鲜大餐，直到肚子再也塞不进去，她就感得莫名的兴奋。大约在凌晨 3:30 的时候，车子已经行驶了将近一半的路程，并来到了纽卡斯尔附近。辛迪决定小睡个 10 分钟，以养精蓄锐。当时高速公路上很空，吉姆一个人就能应对路况，他对辛迪说："别担心，有你那震天的呼噜声就足够让我保持清醒了。"辛迪眼睛刚刚闭上，就突然感觉到了一阵剧烈的疼痛。

她尖叫道："我看不见了，我什么也看不见了！你快停车，快点停车，我要死了，我要死了。"

吉姆答道："不，我不能停车！我必须要寻求帮助！"

辛迪的眼睛被玻璃划伤了，什么也看不见。她全身就仿佛着了火一般。很多年前，她的母亲就是因为心脏病突发而去世的，这对她来说几乎是毁灭性的打击。在慌乱之中，她首先想到的就是女儿们，想到她们即将要承受的痛苦。辛迪觉得风仿佛要将她吹透了，她朝着风中大声地喊道："告诉我的女儿们，我爱她们。"

吉姆大声叫道："不许这样想，你不会死的，我也不会让你死，我会找到地方求救，你会没事的！"吉姆也受了伤，他的头部、手臂、肩膀还有腹部都被烧伤了，但是这些伤口和辛迪的比起来，简直是小巫见大巫。辛迪不断地祈求让他停车，她想要结束这巨大的痛苦。但是在她的祈求声中，她听到了吉姆嘴里说出的可怕的话："我们都被硫酸烧伤了，我不能停下来！"

我的神啊，她想，有人想要谋杀我们！

在伤痛和恐惧的夹击之下，她听到吉姆说他看到了前面的一家印度赌

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

场的灯光。她可以感觉到车子突然转向，朝着州际公路的右方驶去。她清楚地记得那是一条小岔路。她想，到了那里就得救了，就在那里了。轮胎在路面上擦出了刺耳的声音，吉姆跳下车，对她说："我很快就回来！"因为看不见，辛迪其他的感官仿佛更加敏锐了。她听到了吉姆的脚步声穿过停车场，然后听见了他走进便利商店，推开门那一刹那说出的前几个字："快叫救护车……"

医护人员很快就赶到，将辛迪迅速地送到了俄克拉何马州的浸信医疗中心（Baptist Medical Center）。在救护车中，他们找不到一处可以插入静脉针管，注射止疼剂的地方，检查遍了安迪的全身，最后发现只有在厚重的运动鞋保护下的脚部是完好的，吗啡的注入终于第一次缓解了她的疼痛。

直到今天，这起案件依然没有被侦破。因为法律时效已过，这起案件已经被正式关闭。辛迪原谅了那位攻击者，他很可能只是当地的某个问题少年。她并没有感到怨恨，也不想报复。她的遭遇帮助通过了一条新的国家法律，规定如果有人从桥上或是天桥上投下物品，造成人身伤害或损害的，会被判重罪。而从正义的角度来说，她只希望那名伤害了她的神秘凶手可以真正明白他自己犯下的滔天大罪。她说，想要真正了解这一切，他必须在医院的烧伤病房里住上几个月，亲眼看到那些无法愈合的伤口，听听那不绝于耳的哭声和惨叫。

我们吃完晚饭后，天色已经暗下来了。辛迪说，她是一个平凡的女人，只是不得不面对这一连串惊人的灾难：痛苦和悲伤、失败的婚姻、经济窘迫和常人无法想象的家庭暴力。但每一次，她都设法找到了让自己恢复的方法。她说："你可以去问一百万个人如果有一加仑的硫酸泼到他们身上他们会怎么办，但事实上如果不是亲身经历，你根本不会知道自己会作何反应。"她停了一下，喝了一小口冰水，然后说："如果有人问：'嘿，你想让人往你身上泼一桶硫酸吗？你想要带着满身的伤疤活下去吗？体验一下'众人瞩目'的感受？你想经历 15 次手术，经历那些可怕的皮肤移植吗？'我会说：'绝对不要！'但是，如果有人问，你会希望再次走过这段经历，成为今天这个被陌生人和家人关心、关爱着的自己吗？我会毫不犹豫地说，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

我一定会再次走完这个艰难的旅程。”

会不会有一种复原力基因呢

很少有人能具有像辛迪·布罗德斯一样的复原力。很多人在面对离婚或是可怕的医疗诊断时会变得为畏畏缩缩或是一蹶不振。还有很多人会用酒精或毒品来麻醉自己。而另一些人则是用愤怒或暴力的手段进行宣泄。这样的人或许你也认识，他们对生活中的打击和波折总是束手无策，被打倒后，他们需要挣扎很久才能再度爬起来。你或许还认识一些“刀枪不入”的人，他们几乎可以说是无所畏惧，在遭遇困难和打击时，他们往往能立刻复原。是什么造成了如此大的行为差异呢？辛迪又是如何在父母相继离世、婚姻破裂、被硫酸袭击之后，重新振作起来的？为什么她没有情绪失控？在这里，个人的心理和生活经验起到了很重要的作用，这样的反应是否也受到了从父母身上遗传的微观的蛋白质的影响呢？这是否在你出生的时候就已经注定了呢？简单地说，会不会有一种复原力基因呢？

这听起来离奇，但却非常现实。问问里奇·波顿（Richie Poulton）博士就知道了。他是新西兰奥塔哥大学（University of Otago）的一名教授，专攻预防医学和社会医学，目前正在负责一项至今为止，世界上最为重要的影响人类健康和发展的研究。1972 年，科学家们开始对 1 037 名出生在达尼丁（Dunedin）的婴儿进行研究。达尼丁是新西兰南岛上一座可爱的港口城市。在过去的 36 年中，他们详细地记录下了达尼丁实验小组成员生活中的点滴。扭伤、骨折等细节都有详细的备案，结婚和离婚也被记录了下来，艰难地还清银行的贷款、被公司辞退也都有详细的记载。

波顿和来自世界各地的研究人员们一起，[①] 分析了 21~36 岁间的达尼丁人所遇到的压力，尤其，他特别注意观察了人们日常生活中遇到的 14 种挑战，从失业、债务问题到离婚与家庭暴力，再到慢性疾病和创伤。接下

① 这一科研小组的负责人分别是伦敦剑桥王学院的心理学家阿夫沙洛姆·卡斯比（Avshalom Caspi）和威斯康星大学麦迪逊分校的特里·墨菲特（Terrie Moffitt）。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

来，研究人员们分析了每一位达尼丁人的DNA，目的就是要定义和量化他们的基因和生活压力之间的关系和相互之间的影响力。在科学速记中，这被标记为G x E，读做基因乘以环境（gene times environment）。令人难以置信的是，他们发现，有一种特殊的基因会对我们的压力反应造成重大的影响。那些拥有所谓的保护性基因的人们通常具有更好的复原能力，面对生命中的各种灾难，他们几乎可以说是完全免疫。而那些具有压力敏感性基因的人们通常更容易产生抑郁和自杀的念头。这真是一项开创性的成就。这是科学家们第一次对人类基因、生活中的困境以及他们患抑郁症的可能性之间的复杂关系进行研究。更重要的是，他们找出了这种特殊的基因或者称基因型，如果人们具备这样的基因，他们将可以不受这些问题的困扰，但反之，如果他们没有这种基因，遭遇这类问题的风险就会提高。

复原力基因的测试方法现在还没有投入市场，但我非常好奇自己是否具有这样的基因，因此便想请DNA专家们帮个忙。不久之后，我收到了一个从英国寄来的包裹，里面是一个名为“口腔黏膜采集工具”的工具箱。工具箱里有一个带红木塞的试管，里面装着清澈的防腐液和10支木质的小棉签。使用说明上写着：“将每支棉签在口腔中两颊内侧的位置摩擦大约20秒”。我用棉签在口腔里来回的摩擦，然后把它们放进一个塑料烧杯中。整个过程大概花了几分钟，完成后，我把试管密封在一个塑料袋里，寄往伦敦东南部的精神病学研究所（Institute of Psychiatry）进行检验。几周之内，他们便会把结果寄回来，不用说，我十分期待知道自己是否具有这种复原力基因。

伊恩·克雷格（Ian Graig）教授是伦敦精神病学研究所中享有盛名的社会遗传和发展心理学中心，分子遗传学研究组的主管，主要负责对847名达尼丁测试者进行测试和基因类型分类。更明确地说，这位65岁的老科学家要观察的是每个人体内羟色胺转运体基因之间的不同之处，它就是所谓的5-羟色胺，一种可以协助调节人体中枢神经系统的复合胺。羟色胺是大脑良好感觉的神经传递素，在身体中，它是一种对控制愤怒、心情、性欲和食欲起着重要作用的荷尔蒙。羟色胺分泌不足通常会导致抑郁、焦

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

虑和侵犯性行为。克雷格教授解释道，5-羟色胺基因有两种不同的形状，或称为两种不同的等位基因。其中有一种相对较短，活性较低，被称为压力敏感性基因，而另一种较长的，活性较高的则是可以保护人们不受逆境影响的基因。我们每个人都会遗传到这两组基因，其中一组来自母亲，另一组来自父亲。这就意味着我们每个人都会有三种5-羟色胺基因组合的可能：短—短、短—长、长—长。在他们的开创性的研究中，克雷格教授和他的同事们发现在每天面对生活的压力时，你的复原力很大程度上取决于你体内5-羟色胺遗传的种类。如果你遗传的是较短的5-羟色胺，那么就更容易受到抑郁情绪的影响。克雷格注释道，更确切地说，如果你遗传的是较短的、压力敏感型的等位基因，在日常生活中受到抑郁影响的风险就会比遗传了较长的、保护性的等位基因的人高2.5倍。

你或许会想：我究竟遗传到了哪一种基因呢？——短的还是长的？我只能很遗憾地告诉你，你的处境或许会有些危险。因为：17%的人们都遗传了较短的、易受影响的压力敏感型等位基因。另外的51%遗传的则是短—长混合的等位基因。这个巨大的中间群体虽然并不如第一组中的人们那样容易受影响，但在经历严苛的生活考验后有抑郁倾向的风险还是要比受保护的群体高出1.7倍。总的来说，我们之中68%的人都因为遗传了短—短的和长短混合的5-羟色胺基因，在生活的打击下会有中等偏高的风险而更容易变得抑郁。

剩下32%的人才具有较长的、更为活跃的保护性等位基因。换句话来说，只有三分之一的人能拥有复原力基因。但这并不意味着我们在生活的压力下是无懈可击的，这只代表了我们在和别人面对同样的问题时，具备了更好的条件，可以更快地恢复。在达尼丁的研究例子中，具有复原力基因的人中，只有17%在经历了生活的各种压力，比如说家人的死亡、失业、或者是离婚之后，患上了抑郁症。不管在生活中经历了多少磨难，这些人患上抑郁症的风险都不会比从来没有经历过任何压力的人们高。他们表现得就好像从来没有经历过那些艰难的岁月一样。

这一结论的准确性到底有多大呢？克雷格强调，单一的一个基因并不

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

能决定你面对生活中最艰难的挑战时会作出怎样的反应，尤其是考虑到你身上还有25 000个基因在同时发挥作用，而不同的环境和心理因素也会造成一定的影响。克雷格说："可以预见它能起到的作用十分有限。"这也就是为什么他和同事们还不确定是否该将5-羟色胺用于为复原力强弱分级的原因了。现在，5-羟色胺中的发现只是未来大发现中的冰山一角。有一天，科学家们一定能找出所有影响人类压力反应的基因，并研制出一种药物，可以使人类免受生活中不可避免的痛苦的影响。

在我把棉签寄往伦敦的几周之后，我收到了一封标题为"DNA型分类"电子邮件。打开邮件，浏览结果的时候我屏住了呼吸。真遗憾，测试结果证明，我并不具备复原力基因，我只是巨大中间群体中的一员，对生活的压力有一定的抵抗力，但却不受到完全的保护。换句话来说，我有那么一点复原力，但还是不够。遇到生活中的困难和低谷，我会有一定的风险。不过我安慰自己道，情况已经不错了。如果我遗传的是短-短型的等位基因，那才糟糕呢。现在我只是和其他人一样，等待有一天科学家们能够研制出增强人类复原力的药片。不过，我还是十分好奇像辛迪·布罗德斯那样的人为何总是能在逆境之中迅速振作。除了基因之外，还有什么其他因素能让他们在别人都放弃的时候继续坚持下去的呢？为了找到问题的答案，我专程拜访了一位在纽约洛克菲勒中心（Rockefeller Plaza）顶层工作的一位老友。

神奇的复原力处方

在附录里，你将有机会进行幸存者IQ测试，看看复原力是否会是你主要的强项。不过即使不是，也不要灰心。你可以通过几个简单的方法，增强自己的复原力。耶鲁大学医学院的安迪·摩根（Andy Morgan）博士花了多年时间研究外伤后压力和具有高度复原力的美军特种部队的脑部化学物质。他认为，在压力非常大的时候，你或许需要改变一下饮食结构，以保护大脑和身体不受损伤，让自己恢复得更加迅速。要改变的第一个地方

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

就是：碳水化合物。摩根博士研究了北卡罗来纳州布莱格堡（Fort Bragg）的3组士兵，他们都在生存训练中经历了极端的压力。除了食用同样的食物之外，有的人拿到了一些“酷爱”（Kool-Aid）饮料，里面含有不同含量的麦芽糊精，那是一种非常容易消化的糖。还有的人拿到的是完全不含糖的饮品。第二天早上，这些士兵按照要求要进行了一系列极具挑战性的体能训练，并解决一些难题。实验结果证明，这些碳水化合物能够帮助士兵们更快地恢复体力，应对眼前的挑战。事实上，喝了含糖饮料的士兵爬山时动作更为迅速，设置埋伏的速度也更快。摩根博士还发现，碳水化合物可以让人们更好地运用大脑中掌管注意力和集中力的机能，在相关的认知测试中变得更加聪明、敏捷。对军队来说，这些发现意味着军医某天将可以通过给士兵注射麦芽糊精或是其他的碳水化合物，以加速他们从压力中恢复的速度，让他们可以重新投入到战斗中。摩根博士说，对于我们一般人来说，在筋疲力尽的一天后饮用大量的碳水化合物，可以加速恢复的能力。摩根博士热情地说：“这其实挺酷的。”碳水化合物很便宜，容易摄入，并且没有任何严重的副作用，除非你饮用过量，造成肥胖。碳水化合物同时可以刺激大脑产生5–羟色胺，让你感觉更好。摩根博士说，要长久地增强复原力，你或许需要摄入更多的DHA，一种在鱼类、蛋类和某些肉类及其替代品中含量丰富的n-3型脂肪酸。各项研究结果表明，饮食结构中富含DHA，即二十二碳六烯酸，可以帮助减轻抑郁症的症状，还可以帮助预防老年痴呆。

* * *

丹尼斯·查尼（Dennis Charney）博士是纽约西奈山医学院（Mount Sinai School of Medicine）的院长。这位热情洋溢的57岁老人是美国复原力研究方面的泰斗，现在研究这一领域的专家大多数都曾是他的学生、接受过他的训练或是和他一起密切地合作过的人。当我听说他发明了一种名为复原力配方的东西时，便来到了他位于曼哈顿上西城一座高楼21层的办公室里，专程进行拜访。查尼博士邀请我到他的会议桌前，他告诉我，不管你遗传到了怎样的基因，也不管你来自何方，只要遵循他和耶鲁医学

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

院的一位精神病学教授史蒂芬·索斯威克（Steven Southwic）共同制定的一套十步计划，每个人都可以增强自身的复原力。你将会看见，他们所推荐的很多方法都和本书的主题不谋而合。

查尼博士解释道，复原力配方的第一步，也是最重要的一步，就是要乐观："这可是件大事。"有人天生乐观，有人的乐观则是学来的。查尼博士说，不管它怎么来的，研究证明，乐观主义者在听到自己被确诊为乳癌时会比别人的反应小，而且他们在心脏手术之后也很少会出现问题需要住院治疗。当然，就如同我们在第 2 章中读到的斯托克代尔悖论一样，轻率盲目的乐观会让你的问题变得更加糟糕。关键是要面对现实，并保持积极和充满希望的心态。查尼博士处方的第二步就是要找出一个复原力行为的榜样。你可以选择一个认识的人，或者一个对你有启发的人。兰斯·阿姆斯特朗就是一个绝佳的例子，成功地战胜了乳癌的贝蒂阿姨也是一个很好的选择。查尼博士说，模仿是一种增强复原力的绝佳方式。第三步，建立一个道德指南针以及一个不可动摇的信念。具有复原力的人往往可以从上帝、理想以及高于自身的原则中获得力量。第四步，奉行利他主义。查尼博士认为，在身处困境时，你可以通过帮助别人让自己感觉良好。第五步，提高自己的接受和认知的灵活性，也就是在新的环境中学习，并将学到的知识和想法运用到新的情境中的能力。第六步，直面你的恐惧，学会控制消极的情绪。第七步，建立积极的应对技巧，解决面临的问题。第八步，建立一个可以帮助和支持自己的社交网。第九步，保持身体健康。第十步，尽可能地多笑。

这是一张野心勃勃的清单，而查尼博士预备哪天要将这个公式发表到书上。他告诉我说，你并不需要一次做到这十步。专注于其中的某几条，你就能看到成效。他强调，就算你没有长型的 5- 羟色胺基因，你也能增强自己的复原力。他把手肘撑在桌子上，身体稍稍向前倾斜。他说现在的人们已经被人类心理的阴暗面和异常行为催眠了。他举例说道，2007 年 4 月，赵承熙，弗吉尼亚理工大学枪杀案中的凶手杀害了学校 32 名学生和员工。查尼博士说，当有关这名 23 岁凶手的一些惊人信息曝光之后，人

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

们不禁在想："人类究竟是如何变成这样残暴的呢？"他推测，基因在这一谋杀行为中起到了一定的作用。环境因素的影响也非常的关键，其中包括了凶手在韩国的童年经历和在美国的成长经历。虽然探寻犯罪心理十分有趣，但查尼博士相信，我们通常会忽略一些更为重要和普遍的东西。他说，在他的职业中，最大的惊喜就是大多数人在遇到灾难的时候都具有一种"隐藏的复原能力"。正如我们所见，这就是幸存者俱乐部的第3条规则：你远比自己想象的要强大。查尼博士的确听过很多惊人的故事，都是些关于战犯、暴力行为的受害者和他自己的员工在受到外伤之后复原的例子。当然医学界还有媒体界都倾向于关注这些邪恶和反常的行为。查尼博士说，但如果看看周围所有的复原的例子，你会禁不住感叹："哇，原来作为人类可以是这么美好的一件事情。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第10章　否极泰来



在北卡罗来纳大学夏洛特分校的心理学学院，你会发现4027号办公室的门上贴着一幅卡通漫画。上面画的是一名穿着白大褂的医生从一座名为情绪压力研究所的大楼上摔了下来。他似乎是被人从某个窗口里扔了下来，而漫画上的一名病人说道："我感觉已经好多了。"欢迎来到劳伦斯·卡尔霍恩（Lawrence Calhoun）博士不可思议的世界。用他研究领域内的行话来说，他是一个性格外向的人：喜欢交友，幽默，很有讲故事的天分。在十几岁的时候，他从巴西搬到了北卡罗来纳，但他的口音却是地道的南部口音。卡尔霍恩博士的办公室可谓是全球心理学方面最新、最不可思议的研究领域的总部。图书馆的书架上摆满了大量外伤后压力的研究著作，而人们也总能听到关于创伤后应激障碍毁减性方面的消息。但是卡尔霍恩博士和他的同事理查德·泰奇（Richard Tedeschi）博士正在研究的却是这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

一现象的反面。那是一种鲜为人知的现象，他们将其命名为“创伤后成长”（posttraumatic growth）。

卡尔霍恩博士告诉我：“很多人在经历了严重的创伤之后，并没有变得精神失常。他们恢复得非常的好。”和人们预期的结果正好相反，严重的精神问题并不一定是经历过人生中最为艰难的困境后产生的必然的、不可避免的结果。事实上，卡尔霍恩博士相信，大部分人在赢得生命中最为艰难的挑战之后，会变得更好、更强。尽管这一现象现在并不为媒体所关注，在学术界中更是乏人问津，但卡尔霍恩博士坚信，创伤后成长现象远比创伤后压力更为普遍。这些年来，他密切地与几百名创伤病人合作，他的同事和学生们也对各种灾难，包括暴力犯罪、自然灾害、重大疾病、离婚、失业、残疾、悲伤和失败中的幸存者进行了研究。几乎在他们所有的研究中，他都发现了一种“惊人的悖论”：否极泰来。卡尔霍恩承认，这一观点当然不是我们的原创。尼采曾经写下这样一句名言：“那些没能杀死我的，将使我变得更加坚强。”毋庸置疑，文学作品和宗教信仰中充满了这类从苦难中得以成长的例子。

卡尔霍恩说，这一观念或许你很熟悉，但它的渗透力却是惊人的。他在《创伤和改变》（*Trauma & Transformation*）中这样写道：“让我们觉得新奇和值得注意的是，这样的‘成长’发生的几率能有多频繁，以及在与自己原本极为厌恶的情境进行斗争的过程中，普通人取得的非凡智慧能有多明显。”卡尔霍恩博士实验的数据表明，30%~90%的人在面对重大危机时，至少都有了一点积极的改变。

人们从创伤中获得成长的方式还体现在哪些方面呢？卡尔霍恩博士说，大多数的幸存者们声称，他们的人际关系在危难中得到了巩固。他们得到了更多的怜悯和同情。他们感到自己在这个世界上是弱小的，但同时，他们也变得更加坚强。他们的人生观得到了改进，很多事情在他们心中的地位都变了。因为他们意识到这个世界中存在着太多的不确定性，自己在这个世界上的时间真的十分有限。

卡尔霍恩博士并没有忽视创伤后压力的频繁性和严重性，他并不相信

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

成长和压力是互相排斥的。事实上，这两者的确可以并存。他强调，最重要的一点是，创伤带来的结果并不全是消极以及毁灭性的：在苦难中成长“是一种与人类文明同样古老的能力”。

惊人的战俘们

1973年12月12日，越南释放了美国的第一批战俘，他们登上了美国空军中号称“河内出租车”的C-141运输型飞机，开始了长长的返乡之旅。五角大楼已经花了一年多的时间来策划这次出境迎回行动（Operation Egress Recap），这一敏感的任务是要将500多名经历了折磨、隔离、在极为艰苦的环境下幸存下来的战俘们迎接回国。按以往的经验来看，归国的战俘通常会因为自己被释放的这一事实感到内疚和羞愧，因此这次，美国军方在迎回时特别为他们提供了剪裁讲究的军装和适当的勋章和职级徽章。这样做的目的不外乎是给他们提供一些安慰，也提醒很多人，在他们被囚禁的期间，军方已经提升了他们的职务。①

在第一批战俘归国之后，一位名叫罗伯特·米切尔（Robert Mitchell）的年轻海军军医已经做好了为他们进行治疗的准备。米切尔医生一直在协助组织这次的出境迎回行动，他主要的任务是负责战俘们的身体和心理健康。很多战俘在被囚禁的期间受到了严重的伤害、虐待和毒打，有的人因为得不到治疗而重病缠身，有的人还遭受了严重的心理创伤。但据米切尔医生回忆，让他感到万分意外的是，很多战俘归国时的身体状况非常良好，他们身心创伤恢复的速度也让他感到大为惊讶。事实上，很多人似乎因为这次的磨难成长了，甚至可以说是从中收获很多。他告诉我说：“老实说，我并没有想到他们可以恢复得这么好。”带着一种骄傲和敬畏的心情，他滔滔不绝地讲述了归国的战俘们在这些年间的成就。他们之中至少有7个人获得了海军上将的军衔，而其他的一些人，像约翰·麦凯恩、耶

① 在这里，战俘（POW）一词取最普遍的用意。更准确来说，被释放的战俘应称为前战俘（ex-POWs，former-POWs）或是遣返战俘（repatriates）。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

利米·丹顿（Jeremiah Denton），山姆·约翰逊（Sam Johnson）等，则成为美国参议院或众议院的议员。战俘的首领，詹姆斯·斯托克戴尔（James Stockdale）中将还曾在1992年时和罗斯·佩罗（Ross Perot）一同竞选美国副总统。还有很多前战俘也成了医学界、商业界和法律界的领头人物。他说："他们是一群杰出的人，我真是太敬佩他们了。"

米切尔医生本人也是一个幸存者。他于1990年从美国海军退役，职务为海军上校。他现在已经90岁了，还能拄着拐杖行走。他大部分的时间都花在了照顾患有老年痴呆症的妻子身上。但是他还是常常会半夜接到战俘们的电话，在他们需要帮助的时候给他们的妻子提供建议。尽管年龄大了，米切尔医生仍是美国最顶尖的战俘身心健康研究专家。只要谈到那些"小伙子们"，他的思维便会异常的敏捷，眼睛熠熠生辉。

如果你曾经参军，并做过战俘，那么在归国后一辈子都能享受免费的医学和心理治疗。你会被送到位于佛罗里达彭萨科拉市海军航空兵驻扎地内的罗伯特·米切尔战俘研究中心（Robert E. Mtchell Center for Prisoner of War Studies），那里的街道两旁种满了成荫的绿树，树上还长满了西班牙青苔。米切尔中心位于3 933大厦内，那是一座砖红色的现代化建筑，对面就是巴伦克（Barrancas）国家公墓，以及那一排排规模宏大的墓碑。这个中心是一个平静、安宁的地方，铺着亚麻油地毡，墙上挂着魔鬼岛（Alcatraz）、石南地（Briar patch）和殖民地（Plantation）等臭名昭著的战俘营的监测照片。每天都会有战俘不远万里地从希腊、泰国等地来此作检查，他们的快照也被研究中心的员工用相框裱好，挂在了墙上。

如今依然健在的越战战俘大概还有570名。很多人听从米切尔中心建议，每年都要到这里来做一次全面检查。每年都会来例行检查的还有一小部分二战和朝鲜战争的战俘、21名第一次海湾战争的战俘和少数几名伊拉克战争的战俘。这一中心同时还会为一些遭遇意外伤害的国务院员工和文职人员进行治疗。鲍勃·海恩（Bob Hain）是这一中心的主管。热情好客的他于1978年加入海军，担任飞行外科医生。和米切尔中心所有员工一样，他对战俘十分敬畏，也十分钦佩。他告诉我说：他们中的"大多数"都在

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生活中“干出了一番不错的成绩”。他停顿了一下，更正道：应该说是“闯出了一番非凡的成就”。

海恩医生和他的员工们密切地关注着每一位战俘的生活，并和他们建立了非常好的关系。他们将战俘生活中的每一个细节都详细地记录下来，并进行分析，然后将得出的结果与一组未被俘虏的越战老兵进行对比。这一实验的目的是要弄清战俘各个方面的经历，尤其是从东南亚回国之后，他们是如何生活的。

我问摩尔博士，战俘们的经历可以给我们什么样的启示呢？从他们创伤后的成长中我们是否能推断他们是与众不同的呢？摩尔博士往椅背上一靠，答道：“人类并不像有些人想象的那么脆弱。”他继续说道，在人的一生中，有 70%~75% 的人都会经历一些会带来巨大压力，甚至足以引发精神疾病的重大的伤痛和危机。但神奇的是，只有 8%~12% 的人患上了创伤后应激障碍。这就意味着我们中间有 60% 的人虽然经历了巨大的伤痛，但却并没有受到精神疾病的折磨。摩尔博士为这一新发现感到十分欣慰，“很多人的复原力比他们想象的要强得多。”

我也问了米切尔医生同样的问题，他有着 35 年的医治战犯的经历。他认为，尽管听起来不大可能，但是面对同样的危机，我们大多数人的反应丝毫不会比战俘们逊色。我质疑道，但是普通人不可能有海军飞行员这般强健的体魄，而我们也没有受过如何抵抗审问和折磨的训练。米切尔医生笑着说：“很多人只是对自己的能力没有信心罢了。”

没有无药可救的病人

30 多年来，哈佛医学院的理查德·莫里卡博士（Richard Mollica）一直在为受到战争、暴力和折磨的难民们进行治疗。在这一过程中，他到过很多世界上最为黑暗的地方，其中包括了柬埔寨的杀戮场、波斯尼亚大屠杀的人间地狱、卢旺达种族灭亡的屠宰场和世贸大厦倒塌后的废墟。在哈佛的创伤难民救治项目（Harvard Program in Refugee Trauma）中，莫利卡

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

博士和他的同事们为超过 10 000 名在非人的折磨中幸存下来的难民做过咨询。他帮助过很多因为心理伤害而陷入瘫痪的病人，也救助过因情绪过度愤怒而导致失明，也称神经性失明（Hysterical Blindness）的妇女。他强调，在他治疗过的人群中，从来没有一个人是无法克服困难的。他用强硬的态度说道："绝对没有无药可救的病人，绝对没有。这话我决不是说说而已。"

1995 年 7 月，塞尔维亚的军队在一个名叫斯雷布雷尼察（Srebenica）的小镇上屠杀了 8 000 多名波斯尼亚人，连孩子也没有放过。很多受害者都是受尽折磨之后被士兵们在头部开枪射死。母亲们则是眼睁睁地看着自己的孩子被残忍地屠杀。大街小巷上堆满了尸体，屠杀者们开着推土机把尸体推到了万人坑，还有的人被活活埋葬。大量手无寸铁的人们死在了机关枪和大炮的轰鸣之下。这是第二次世界大战之后，欧洲规模最大、最惨烈的一次大屠杀。莫里卡博士来到斯雷布雷尼察为失去丈夫和儿子的妇女们进行治疗。这些幸存者们说，她们觉得活在这个世界上已经没有意义了，因为这个世界上已经没有了她们的牵挂，还不如死了一了百了。但是，莫里卡博士说道："我看得到她们在恢复。"在他名噪一时的著作《隐形伤口的治疗》（*Healing Invisible Wounds*）一书中，他提出了这样一个问题：为什么我们能轻易地相信胸口的刀伤可以愈合，却固执地认为心理上的创伤永远没有可能痊愈呢？他认为，从生物学角度来说，身体和心理上的床上都是一样的。

莫里卡博士把这种现象称为"自我复原"——这是所有人类都具备的一种能力，"不管受的伤有多重，都能够在身体和精神层面重新恢复到生活中最佳的质量和状态。"他很清楚，这一观点听起来很天真，甚至是过于乐观，但是他强调，这是基于 20 多年来的科学研究得出的结论。不管怎样，他相信自己在世界上最糟糕的地方的亲眼所见。他说："人类身上完全绽放出来的复原力让人敬畏。"每一个人生来都具备了复原的能力，这是任何暴力或折磨都无法摧毁的。没有任何野蛮、残暴的行径可以粉碎复原和治愈的能力。他告诉我说："即使在最无望的人身上，也一定能看到希望。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

* * *

本书的正文部分到此已经结束，我们共同探讨的主要问题为：求生需要什么技能？很明显，没有任何一个理论可以将人们的生死全部涵盖。而对于不同的人和事来说，也没有任何可以放诸四海而皆准的标准。在某些情况下，一切都是运气使然，就像是抛硬币一样。阿兹海默症的患者并不能选择他们的DNA，而受伤的行人也预料不到酒后驾车的司机会突然向街边冲来。即便如此，你也并不是完全无计可施。事实上，你的命运更多地掌握在自己的手里，这一比例远远超出了你的想象。首先，你的思维定势会造成很大的影响。你可以好好照顾自己，时刻关注周遭的情况，你可以在最糟糕的情况下为自己带来好运，如果你觉得合适，你也可以祷告，当然，你还可以凭着意志力撑到最后。

经过在世界各地的访问、游历和探险之后，我发现根据人们个性的不同，加入幸存者俱乐部的途径也各不相同。这就带来着一个问题：你会选择什么样的途径呢？你具备开启大门所需要的特质吗？你的态度和力量能否帮你幸存下来呢？本书的附录便会以你为重点。看看你是什么类型的幸存者？

幸存者9号

不死的“老树妖”

玛士撒拉（Methuselah）生活在加利福尼亚的白山上，那是在庞大的内华达山脉笼罩下一个荒无人烟的所在，但它的具体位置却是一个绝对的机密。那里海拔高达2 900米，自然环境极端恶劣，漫山顽石，毫无吸引力。一年中的最高气温只有2.2摄氏度，而最低的气温竟达到了零下32摄氏度。强劲而无情的大风拍打着山腰，带走了大多数的生物。那里是白垩土质，干旱而贫瘠，而且尤其具有圣经特色的是，闪电常常会光顾这片土地，留下满山焦黑的木炭。这很让人怀疑这里究竟是否真的有生物存在。但是这棵名为玛士撒拉的古长寿

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

松（又称狐尾松），已经至少在此度过了 4 650 个春秋，而且依然欣欣向荣。

玛士撒拉大概有 10 米高，可以说是世界上最为古老的树木了，而从另一种角度来说，它也是世界上最古老的生物。① 玛士撒拉这一名字源于《圣经》中诺亚的祖父，他是一位活了 969 岁的老者，也是《圣经》中最为长寿的人物。有人认为，这棵树看起来死气沉沉的，一点儿生机都没有，但玛士撒拉其实非常健康，每年都有充沛的精力进行授粉，一点儿老态龙钟的迹象都没有。它于 3 000 多年前罗马没落的时候开始萌芽，比《创世纪》成书的时间要早 2 000 年，比亚伯拉罕出生的时间还要早 600 年。在埃及金字塔建成的时候，它已经长成了一株小树苗。其间火山喷发，冰川几乎一直覆盖到了如今的洛杉矶，但它却幸存了下来。千百年来，它受尽了人们所能想象的各种伤害，淘金热时的树木采伐和矿物开采，160 公里以外沙漠中的原子试爆，还有 1958 年某杂志将其存在和位置公诸于世之后，前来游览的旅客们甚至偷走了大量古木的枝干。

如今，国家森林公园里所有指示着玛士撒拉位置的标识都被去掉了。这样做的目的不外乎是要防止有人故意破坏、偷窃，以及防止不自觉的游人们在被太阳晒得发白的树皮上留下自己的名字。林务游客中心 3 公里外，便是不为人知的玛士撒拉的所在。重山之外，远处拉斯维加斯的万家灯火映得夜空熠熠生辉。玛士撒拉是由埃德蒙·舒尔曼（Edmund Schulman）发现并命名的，他是树木年代学研究领域的先驱，主要通过分析树木年轮的生长情况，对重大的历史事件，比如说气候变化进行研究。埃蒙德深深地为这棵古树所吸引，并仔细地数清了它的年轮。49 岁的时候，他因突发心脏病而去世，人们便在这棵

① 这一夸大的称号遭到了各界的质疑。在加利福尼亚的莫哈韦沙漠中，有一处四季常青、名为木榴油（creosote）的开花灌木，据说它已经有 12 000 岁了。塔斯马尼亚国王圣树（The King's Lomatia），一种以无性繁殖的方式来繁衍的植物，据称这些树木中年龄最高的已经达到了 43 000 岁。在新墨西哥卡尔斯巴达的地底，人们在海盐结晶中还发现了一种已经活了 2.5 亿年的细菌芽孢。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

古树的树荫下为他举行了追悼会。[①]

舒尔曼对长寿松有着一种莫名的敬畏，他十分佩服它们的复原能力以及残缺的美丽。它们看起来就像是儿童文学家、插画家莫里斯·桑达克（Maurice Sendak）和好莱坞著名导演蒂姆·伯顿（Tim Burton）笔下的幻境中出现的老树妖。首先，它们的树干短而坚硬，干枯的树皮就像是发皱的皮肤一样，而它们参差不齐的枝干向天空中伸去，就仿佛是想要抓住四周的生物一样。舒尔曼写过一篇关于长寿松的著名科研论文，名字就叫做《逆境下的长寿》（*Longevity Under Adversity*）。他在文中写道："当我们完全弄懂这些松树为何能有如此惊人的寿命时，或许，它就会成为指导我们大体了解长寿的路标。"在生命的最后几年中，他一边与病魔抗争，一边想象是否能从这些树里提炼出某种具有神奇功效的万能药，或许某天在它的帮助下，人类可以更加长寿。

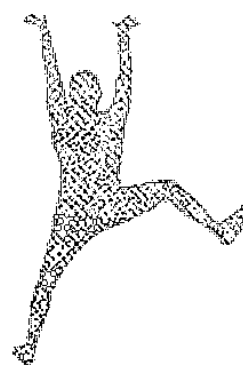
当然，世界上的确没有长寿松制成的万能药，至少现在还没有。但是，逆境下的长寿这一短语却引起了他的同事，亚利桑那大学树木年轮研究实验室的主任托马斯·斯威特纳姆（Thomas Swetnam）的共鸣。斯威特纳姆认为，玛士撒拉长寿的秘密就在于它生长得很慢——每100年树干才会长粗2.54厘米。这就使得它的木质十分结实，可以抵抗极为恶劣的环境。它的针叶也是一个极大的优势，特殊构造可以尽量地保存树身的水分，使其不轻易蒸发，而这些叶子40年才会更换一次。这对于玛士撒拉是十分有利的，因为它每年只有在融雪的6个星期内才能吸收水分。如果它的树皮裂开了，松针便会释放出萜类化合物，用特殊的气味把周遭的动物熏走。恶劣的土壤环境其实也对它的长寿也起到了一定的作用，因为它隔绝了很多其他方面的威胁。比如说土地太贫瘠了，没有植物野火就烧不起来，而对于昆虫、真菌和其他的天敌来说，这一生存环境也太过恶劣。很少有植物可以在这

① 舒尔曼还发现了另一棵比玛士撒拉更老的松树，但他还没有机会对其进行研究，就逝世了。这一古树大约有4 950岁，依然十分繁茂。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

里存活，因此就不必担心有其他的植物来争夺有限的资源。而最让人惊讶的是，长寿松有一种令人敬畏的自我牺牲能力，在极其艰苦的环境下，它会舍弃一部分的枝干。斯威特纳姆说："这种树会自我牺牲，"他解释道，比如说，如果水量过于稀少，某一部分的枝叶便会死去或者是停止生长，以保证其他枝叶和整棵树的存活。

那么玛士撒拉能够活多久呢？我问勒罗伊·约翰逊（LeRoy Johnson），一名退休的遗传学家。他也是林务中心的一员，和这棵古老的长寿松一起工作了8年。这位70岁的老者经常去探望这棵松树，他认为它的"健康状态极佳"。事实上，约翰逊说，从它进行授粉的状况来看，它和以前一样活力充沛，每年都会结出好几个松果。约翰逊拿了其中一个松果，取出了其中的种子，并把它们种进了位于加利福尼亚普莱瑟韦尔的林务培育室里。结果每一粒种子都发芽了，真是让人惊奇，似乎没有什么可以阻止这种古树的生长。约翰逊敬佩地说："是苦难造就了这样的特质。"他觉得玛士撒拉可以教给我们所有人有关生存的一课："不要着急，背负着沉重的负担缓慢地前进。"除非是林务局不小心泄露了它的位置，除非大火或侵蚀最终让它倒下，约翰逊认为，玛士撒拉应该可以再活5 000年。他用一种敬畏的心情说道，理论上讲，它其实可以永永远远地活下去。



全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

附录：测测你是第几号幸存者



幸存者性格类型分析

从华盛顿的斯波坎市向北行驶2个小时，你便会看见一片空旷的荒野，那就是距离美加边境不远的卡尼克苏国家森林公园（Kaniksu National Forest）。这里的天空碧蓝如洗，而树木的味道闻起来就像是天然的空气净化剂。当眼前的道路从双车道的柏油马路变成尘土飞扬的小道时，你会看见路旁的松树上钉着一个黄色的警告牌，上面写道：

注意：美国空军正于此进行生存训练

这50万英亩的土地是美国空军的教室。在这片常有狗熊、豺狼和美洲狮出没的山林中，空军士兵们正在进行SERE学习，SERE四个字母分别代表求生（survival）、隐蔽（evasion）、抵抗（resistance）和逃生（escape）。在这个神秘的世界里，像今天这样的好天气并不受教官们的喜爱。一位指导员告诉我，他们最喜欢的是"湿冷、阴郁的天气"，因为只有最恶劣的情况才能让受训的士兵们体会到被敌人击落或者是俘虏之后所要面临的真实场景。条件越糟糕对他们越有好处。空军军人们相信所谓的应激疫苗，训练的过程和打疫苗的原理是一样的：让你的反应系统适应一些较小的挑战，以便在遇到更大的灾难时有所准备并有能力自保。换句话说，如果你经历过足够的困难和压力，就会对它们产生免疫。这是从传统

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

的心理训练中演变出来的一种训练方法：你所承受的打击越多，抵抗能力就越强。

以下便是他们在森林中所要完成的训练：受训的士兵们没有食物，也无法休息，就像荒野中的动物一样，还要应付"猎人"的追赶。一旦被捕，就会被带到一个美其名曰"抵抗力实验室"的地方，其实就是所谓的战俘学校。这是一个严禁外人入内的禁区，在蛇腹式铁丝网内的一切都是军事机密。战俘学校中的所有摆设都是模仿真正的敌营建立的。包括哨塔、带刺的铁丝网、混凝土建成的牢房还有金属制成的笼子。为了营造恐怖的气氛，那里甚至设置了带有十字架的假墓地。布置这一切的目的都是为了模拟像河内希尔顿和伊拉克基地组织刑场那样的人间地狱。如果说那里的犯人们还能到公共厕所方便的话，在这里，你只能在地上臭气熏天的小坑里"解决问题"。那里的狱卒和询问者都受过严格的专业训练。他们会让"囚犯"们陷入精心设计的心理混乱中，让他们感到不知所措，求生无望。如果你怕狗，他们就会让德国牧羊犬在你身旁几英寸处狂吠；如果你怕蛇，他们就会把你扔进翻腾的蛇堆里（无毒）；如果你患有幽闭恐惧症，他们会把你塞进一系列不断缩小的盒子里，或是把你装进木桶中埋进地底。在这些训练中，他们还不允许士兵们睡觉、不让他们吃饱、甚至还昼夜不停地播放像《芝麻街》那样刺耳的音乐，以此来消耗他们的体力。他们会不断地用二战、朝鲜战争和越南战争中使用的审讯方式对犯人进行审讯，虽然没有使用暴力，但是训练中的手段也非常粗暴。在这种为实际被俘做准备的训练中，士兵们——无论男女——骨折和鼓膜破裂都是难免的事。

在每一个阶段中，他们的目标都是要打倒你，让你完不成任务，然后再教会你如何让自己重新振作起来。第一阶段名为"碰壁"——就是要让你觉得自己已经一步都迈不动了，半刻也活不下去了，甚至愿意做任何事情来结束这样的痛苦。这一过程经过了精心的设计，因此每一个人都会碰壁。在最危急的关头，在你不断乞求食物和休息的时刻，他们甚至会进一步地折磨你。这样做的目的就是为了向你证明你比自己想象的要强得多，你还可以承受更多的压力。在这一阶段成功的关键与体型和力量无关。教

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

官告诉我说，那些人高马大、身材魁梧的大兵们通常就像上等的蓝纹奶酪一样，一捏就碎。相比之下，经历过阵痛和分娩的折磨的女人通常能“战胜”最健壮，最强悍的男人，成为这一阶段中更好的幸存者。在这一关中，幸存完全取决于你的心智。

看到汤姆·勒琴斯（Tom Lutyens）在森林中跋涉的时候，你绝对想不到他会是一名极具传奇色彩的生存训练教官。的确，他十分让人钦佩——他的专业水准已经达到了一个前所未有的高度——1988 年在他退休的时候，空军极力挽留，让他留在军中任教。汤姆如今已经 61 岁了，身高 2.1 米。他穿着橄榄色的羊毛长裤，长至膝盖的黑色橡胶登山靴以及蓝绿相间的法兰绒衬衫——那是他母亲亲手缝制的。他的前额很高，头发都梳到了脑后。他对野生动植物有着强烈的爱好，让我想起了雷克斯·哈里森（Rex Harrison）主演的《怪医杜立德》（*Dr. Dolittle*）中那个能够和野兽交谈的角色。汤姆蹲在一大堆新鲜的动物粪便旁，愉快而仔细地检查着。很明显，黑熊已经结束了冬眠。当我们听到森林里传来一阵嗡嗡的声响时，汤姆宣布：“晚餐有着落了！”那是一只松鸡——他说那比较容易抓，用营火烤起来也十分美味。不久，我们又看到一群红蚁成队爬过。他大叫着用长长的手指捏起一只，说道：“它们的味道很像柠檬。”

汤姆连珠炮似的从嘴里说出了一大堆求生的建议。实用的建议：花生酱是“最佳求生食品”，因为其卡路里含量的性价比非常高。不实用的建议：在兔子的眼球中可以找到生存必须的盐分。实用的建议：随身携带一只迷你手电筒，因为你永远都不会知道什么时候会停电。不实用的建议：随身携带金属火柴，也就是工业用的铁铈齐打火棒，以便能在任何时候——甚至大雨中——都能生火。实用的建议：大手帕是一种万能的装备，因为它们既能防晒，又能在受伤时充当止血带，还可以用来过滤脏水、捕鱼捕兽，甚至可以用来当绳索绞死敌人或是包裹木棍砸死敌人。不实用的建议：蓝色的牛仔裤在湿冷的天气中十分危险，“棉布是致命的”，因为它可以吸收湿气，加速体温的下降。

像这样的建议还有很多，但首先，汤姆最想让大家知道的一点就是求

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

生并不仅仅是在森林里接受训练的男女飞行员所要面对的课题，它是一项任何人都需要学习、实践以及应用的技能。从某些方面来说，每个人都会经历一些“期望值的紊乱”,也就是空军中所说的惊吓。那么谁能幸存下来，谁又会不幸死去呢？汤姆认为，能否幸存有 80% 是由个人的态度决定的；另外的 10% 取决于日常知识的积累以及个人对其的运用，还有最后的 10% 则取决于你在逆境中所拥有的工具和装备。换句话来说，你可以学会各种各样的技巧，携带各式各样的装备，但是最终决定性的因素还是你的幸存者性格。他说：“最好的求生工具就在你的两耳之间。”

* * *

如果能在水泥车从街角冲出来之前了解到自己的幸存者性格，会有什么样的帮助呢？如果能在需要求生之前了解自己最擅长的求生技巧，又会有怎样的好处呢？我并不是在考你是否了解如何生火，搭建隐蔽物或者是天体导航。我指的是：如果你能在下一次遇到危险之前明白自身最主要的心理优势，会有什么样的帮助呢？在提出这一问题时，我很快便觉得自己沉浸在了心理测量学的海洋之中。我发现，现代的性格测试十分复杂，其结果也非常具有启发性。同时，我还找到了内部拉斯加州林肯市的一位女士，她是考特妮·麦卡斯兰博士（Courtney McCashland），泰伦麦恩天赋挖掘公司（Talent Mine）的创始人和首席执行官。麦卡斯兰的工作就是帮一些世界一流的大公司发掘并培养员工的能力。她的很多技巧都是从盖洛普公司学来的，她在那里发明了性格测试，至今参加过这一测试的人数已经多达上百万。她的专业就是发掘人们真正擅长的东西，并教会他们如何将其培养、发展成自身的强项，以使自己变得更加成功、高效，并最终获得幸福。为了测量人们的天赋，麦卡斯兰专门在因特网上设计了一个可以捕捉到人们第一反应的调查问卷。然后，她会运用一种名为规则系统的复杂数学公式对答题者的答案进行分类，找出他们主要的性格特质，并生成一份权威的、极具启迪性的实力分析档案。做过测试、听完她的分析之后，你不禁会问：她是怎么知道的？

麦卡斯兰并不仅仅是一位心理测量学家。她同时也是一位共同幸存者。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

1987 年，在一次国际性的用药过量事故中，她失去了最亲爱的哥哥科特。2001 年，她 1 岁的儿子诺亚被诊断出患有白血病。经过了 3 年的紧张的治疗，在鬼门关前转过几圈之后，诺亚如今正在快乐、健康地成长，癌症也完全被治愈了。在我为了写书而和她联系的时候，她还从来没有设计过用于测量幸存者性格的测试。为了找出是否有人对此进行过研究，她做了广泛且深入的调查，但却没有发现任何针对求生而设置的测试。人们设置了很多卓越的测试——也称手段——来测量自己的复原力、耐久力以及应对技巧，但却没有任何人对求生中必须的不同能力进行过测量。因此，我和麦卡斯兰以及泰伦麦恩天赋挖掘公司一起，设计了一个名为幸存者性格分析的全新测试。你只需花 15 分钟回答一份极其简单、极易操作的问卷，便可以了解在面对生活中最为艰巨的挑战时，自己体内蕴含着何种应对挑战的能力。

你或许很难相信在网上做一个测试便可以得到一份意义重大且极具针对性的个人性格分析，甚至连其中最微妙的细枝末节都尽收眼底。虽然其中有的地方可能会和心理学的分析正好相反，但这却正是幸存者所要展现的。其根据便是麦卡斯兰多年以来对成功人士的生活以及工作进行的研究。麦卡斯兰说，这些人都有一个共同的特质，他们对自己的能力非常了解。成功人士通常都会把时间和精力花在自己最有天分的事业中。凭借着这些能力带来的优势，他们实现了更多的梦想，身体更为健康，生活变得更加充实，也更为满足。麦卡斯兰充满热情地说道，我们每一个人都可以测试出自己的求生能力，像锻炼肌肉一样将它们锻炼起来，并在面对危机的时候将这些能力发挥出来。

* * *

对人们进行分类并不是一件容易的事情。毕竟，地球上有 66 亿人口，每一个人都是独一无二的。但通过对战胜困难的人的性格和思维方式进行研究之后，我们发现了 5 种主要的幸存者类型。分别是：

战斗型幸存者

信仰型幸存者

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

联络型幸存者

思考型幸存者

现实型幸存者

哪一个类型的幸存者是和你最接近的呢？如果做了测试，那么你已经知道这个答案了。同时你还会收到一份现实生活中和你同一类型的幸存者代表的详细性格分析。接下来，我会对每一种幸存者进行描述。或许你会想，我的幸存者类型是不是最好的呢？这无可厚非。但让我来减轻一下你的担心吧。诚然，有些人在面对特定的求生挑战时会表现出更好的适应能力，而在特定的情景下，你的一些特殊求生技能或许还会让你从中受益。比如说，战斗型幸存者通常更能承受人质生活和暴力犯罪的考验。但是信仰型幸存者同样也很强大，而很多前战俘，比如说约翰·麦凯恩议员都告诉我，在被囚禁的时候，信仰是他们最有力的武器。在这里需要强调的是，幸存者类型之间并不存在优劣的对比。每一种幸存者都有其独特的优势，但是每一种都具备了求生的基本能力。还有一点需要着重指出，有的人的求生能力可以涵盖多种幸存者类型。事实上，你可以在不同的幸存者类型中找到与自己相关的性格特质。而我们在做幸存者 IQ 测试的时候也考虑到了这一点。

或许你还想知道，幸存者类型是否可以改变。答案似乎是否定的。就算你做了多次测试，其结果也不会有很大差别。事实上，在开发这一测试的时候我们就发现，重复参加测试的人最后拿到的测试结果不会有太大的变化。心理学家们说，从性格方面来说，想从心灵深处，也就是自发的思考、本能的动作和信仰发生的层面做出改变是一件非常困难的事。这么看来，想要改变自身的看法、行为，以培养出新的困难应对能力应该是不可能的了。如果你对与求生有关的信息和专业资源感兴趣的话，请访问www.TheSurvivorsClub.org。而作为一个记者和作家，我也无力为大家提供心理方面的建议。这些问题还是留给专家们吧。

以下便是关于幸存者类型的描述：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

战斗型幸存者

战斗型幸存者们形形色色，外形和身材也各不相同。作为一个战斗型幸存者，你不必像拳王阿里那样挥出虎虎生风的拳头，也不必要像约翰·麦凯恩那样宁死不屈。战斗型幸存者们会用自己的意志和决心，给困难迎头痛击，不计成败、不达目的誓不罢休。作为一个战斗型幸存者，你永远都不会停止前进的步伐，即使是在人生的最低谷，也可以披荆斩棘，重整旗鼓，来一个绝地大反击。你对生活有着不灭的热情，会无比积极和热忱地把握每一天。你具备了强大的意志力和决心，即便前方有千难万险，也会不懈地挣扎、抵抗，最终克服困难。 或许你勇敢无畏，胆识过人，或许你胸怀壮志，享受竞争，又或许你顽固强势，说一不二。不管怎样，你的血液都会因为激烈的战斗而沸腾。你总是不断地挑战自我，永远都要做到最强。使命感和崇高的职业追求会成为你强大的动力，你的存在便是为了追寻真正有意义的事物，即使为其做出巨大的牺牲也在所不惜。你有强大的生命力和复原能力，过去苦难只会让你变得更加坚韧。就算失败，也会卷土重来。你不屈不挠，心智顽强。承受痛苦和折磨的能力都比大多数人都强。在大多数人都已经放弃了的时候，只有你会坚持到底。而最重要的是，你是一个斗士。

信仰型幸存者

如果你是信仰型幸存者，遇到试炼时你会在上帝中寻找保守和支持。你的信仰和信念就如同护身符一般，保守你不被苦难淹没。你坚信上帝已经计划好了你的人生，无论有任何苦难，他都会引领你。而你也坚信上帝知道你的能力，不会交给你不可完成的任务。这样的乐观精神让你在别人沮丧的时候依然可以保持振作。即使是在最糟糕的时刻，你也觉得自己是蒙神祝福的，坚信事情会得到圆满的解决。就算面对死亡，你也会安慰自己，因为知道上帝爱你，你的生命在他的掌中。

信仰会为你带来不可思议的情感和力量。在上帝的引领和保守之下，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

你可以承受任何苦难。你知道如果呼唤他，依他的智慧而行，他必会应允。这样的信仰还会为你带来乐观和希望，这些都是求生中不可多得的有力武器，可以帮你驱逐心底消极和不安的感受，并让它们变得积极乐观。艰难的处境无损于你的幽默风趣，甚至面对苦难，你也可以开怀大笑。信仰让你变得坚强而勇敢，而你心中也怀有坚定的信念，相信无论是今生还是来世，自己的生活一定会变得更好，这一信念让你安慰。而最重要的是，你是一个信徒。

联络型幸存者

如果你是联络型幸存者，你会借助人际关系和他人的力量来克服难以想象的困难。你深爱着家人和朋友。因此对父母、配偶或恋人、子女和朋友的爱会成为你克服困难的强大动力。你知道家人和朋友们对你的依赖和需要，并把这些关系看得非常神圣，因此会尽自己最大的努力来维持和守护这一切。你能从这些最根本的人际关系中汲取力量，遇到困难时通常会在互助小组和社交网络中寻求帮助。你知道如何寻向别人求助，也知道如何在平常的社交圈之外求援。你是一个杰出的交际者，可以很好地利用身边的人际关系。你很同情那些饱受煎熬的人们，做事情想问题总是先人后己。你能轻易地洞察陌生人和陌生的情境，深谙余人相处之道，具有良好的团队精神，与人合作可以迅速有效地完成任务。你强大的人际关系网就是最好的求生工具。为了深爱的人，你可以承受任何苦难——甚至是无所不能。而最重要的是，你是一个联络者。

思考型幸存者

如果你是思考型幸存者，头脑将是你克服困难的关键。你必须拥有各方面的聪明才智。靠着智慧、创造力和原创性来解决问题。书本上的知识是远远不够的，你还需要了解世态和人们的生活方式，并具备常识和判断力。你十分清楚即将面临的挑战，擅于在表象之下找出问题的本质。遇到

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

困难，你会从不同的角度进行分析，提出新的想法，并找到出人意外的解决方案。你不会轻易感到心烦意乱，注意力总是高度集中，善于进行分析推理，对人对事要求非常严格；你会集中精力做好需要完成的工作。你十分现实，不会满脑子都是不着边际的想法。你有很强的行动能力，能践行自己的想法。在别人遇到困难的时候，你会提出一些即兴的灵感，帮他们找出解决之道。逻辑和推理可以帮你看清自己真实的处境以及选择背后的成败。而常识则可以帮你更加有创意、有效率地运用知识和经验。在求生的战场上，别人会靠肌肉和体力取胜，但你靠的是头脑。而最重要的是，你是一个思考者。

现实型幸存者

作为一个现实型幸存者，你熟知计划总是赶不上变化的道理。面对生活，你随遇而安，因为你知道虽然命运可以自己掌握，但握在手中的部分却非常有限。你既不抵抗，也不斗争，只是凭感觉做事，充实地过好每一天。在别人反应过度、惊慌失措的时候，你依然能保持沉着和冷静。在灾难面前，你的反应非常实际，总是能迅速找出最好的应对方法。你的反应纯属本能，而且非常实际——通常一眼就能洞悉问题的关键，根本不必费心思量。你能直觉地知道何时应该按兵不动，避开最大的风险，你也知道何时应该采取行动，奋起反击。在需要完成的任务面前，你总是非常自信。遇到危险时，一些人会完全忽略现实，淹没在恐惧的洪流中。他们不是过度悲观，就是盲目地乐观。但你却不同，你会从实际出发，做好自己力所能及的事情。满足生活所需，让生活继续，然后安然度过生命中的狂风暴雨，这便是你的幸存方式。而最重要的是，你是一个现实主义者。

你最突出的三个求生特质是什么

你的幸存者性格报告总共分为两部分。第一部分是幸存者类型的解释，让你从大体上了解幸存者性格，第二部分则是更为深入的心理分析，让你

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

了解自身最具优势的3种幸存工具。顶尖的幸存者们都有一套常用的心理工具，以下便是幸存者性格测试报告中提到的12种性格特质：

适应力、复原力、信仰、希望、目的、坚韧、爱、同情心、智慧、原创力、从容和直觉。

尽管我们无法完全列出求生中需要的每一项幸存工具，但这12项能力却是在我和幸存者以及专家们的访谈中出现得最为频繁的。在危急关头，它们着实起到了不容忽视的作用。幸存者性格测试通过计算，找出了在这12种幸存工具之中你最为擅长的3种。或许你还有很多它方面的能力，但报告中只会显示这三项——这是求生中最为重要的25%——也是你主要的求生优势，不过，这并不是全部。

在浏览测试结果时，你或许会有这样的疑问：幸存工具的排序不同会有影响吗？答案是：有，也没有。说有，是因为测试时是按照这些特质出现的频率来进行排序的。而没有，则是因为其出现频率可能只有极小的差别。幸存者类别以及幸存工具的测算是通过对你的思维模式进行检验并反复核实，得出一份深刻，详实的性格报告。因此这一顺序只在技术层面有意义，并不会对结果产生重大的影响。

专家们反复向我强调，在求生中重要的不是你知道什么，而是你要如何运用。单纯的知识——从书本和课堂上学到的种种——只会让你有行动的可能，而这种可能性的力量只有在你真正采取行动的时候才能显现出来。因此求生中的关键便是知识的运用，那是一种动能，可以将行动变为现实。而在大多数情况下，这种能力就是决定生死成败的关键。

适应力

适应力是一项重要的幸存工具。具备适应能力意味着你在不同的情境中有能力迅速做出调整，改变心态，采取行动应对新的挑战。在危机之中，你懂得随机应变。遇到阻碍时，你能修缮原有的方案，甚至是另辟蹊径，最终不辱使命。你勇于接受改变，决不墨守成规，总是可以针对新的现状

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

调整战略，积极应对。这听起来或许是小菜一碟，但却不是人人都能做到的。事实上，当不幸来袭，很多人都会拒绝接受新的现状。他们不愿承认改变，装出一副什么都没有发生，万事安好的样子，宁折不弯。而你却正好相反，你的步调总能和瞬息万变的大环境保持一致。你知道人生起起落落在所难免，因此尽管有时不甚情愿，但还是会为了成功做出必要的改变。遇到问题，你也总能想出新的解决方案。

作为一个物种，人类可以传承 60 000 多年而经久不衰，靠的就是强大的适应能力。事实上，那句著名的“适者生存”原本并不是用来描述体能或活力的。1864 年的时候，赫伯特·斯宾塞（Herbert Spencer）最先提出了这一说法，用于描述某一物种对环境的适应能力。随后查尔斯·达尔文将这一概念引用到了著名的《物种起源》中，写道：“在物种演变过程中，存活下来的物种，不是那些最强壮的种群，也不是最聪明的种群，而是那些对变化做出最积极反应的物种”。而在日常生活中，这就可以解释为一种在灾难面前可以进行自我调适，融入新环境的能力。这一点比任何心理因素都重要，是否具有适应能力是人们能否加入幸存者俱乐部的关键。

复原力

非洲有一句这样的谚语：树弯腰，刮不倒（Wind does not break a tree that bends）。能屈能伸、忍辱负重这样的词用来形容你简直再合适不过了。复原力（resilience）一词源于拉丁文中的 resiliens——振作、反弹——指的是一种受到扭曲、压迫和拉伸之后，依然可以恢复原状的能力。从科学的角度来讲，这就是弹性，也就是物体在受压后产生形变，然后恢复到原来形状或状态的物性。在求生情境中，它指的是在受到打击之后可以重新振作的能力。在困境中，你能够重新振作起来，掸净身上的尘土和阴霾，继续前行。面对苦难，你早就习以为常，你克服了一个又一个的困境，并在磨砺中获得成长，变得更加聪明、强大。别人都已经放弃了，你却还在不断尝试。在别人筋疲力尽的时候，你却依然抓紧前行，绝不停下脚步。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在世界各地，流行着各种各样象征原力的吉祥物和护身符，不少人还将它们请回家中，以求庇佑。在日本最为流行的吉祥物是达摩吉祥娃娃。那是一种以佛教禅宗始祖菩提达摩为原型、红白相间的纸型工艺品。相传达摩因长期在山洞中冥思打坐，四肢逐渐萎缩。达摩吉祥娃娃也没有四肢，但是底部经过加重设计，一旦被推倒，马上就能重新立起。因这一特质，它被人们当作了幸运和复原力的标志。日本人总会说“nana korobi yaoki”，意思就是：无论被推倒多少次，都能重新站起来。这便是你的最佳写照。

信仰

信仰是最普遍、最有力的幸存工具。有信仰，意味着你相信上帝已经为你计划好了人生，他会一直保守你。你相信冥冥之中会有一股强大的力量带领你走出困境，指导你该如何行。你坚信如果你听他的吩咐，他便会为你指明前方的道路。在遇到困难时，你很少感到害怕，因为上帝爱你，他会保守你。在危机之中，信仰会给你带来不可思议的信心和力量，帮助你取得最后的胜利。

你敬拜的不是冷漠、疏离的上帝。他慈爱、关怀、和蔼可亲、有求必应。哈罗德·凯尼格在其著作《信仰的治愈能力》（*The Healing Power Of Faith*）中写道：“主垂听我们的祷告，应允我们的祈求，悦纳人性的一切美好。”凯尼格博士解释道：你坚信上帝必能为你填平困难与能力之间的沟壑。在那些挣扎中，你并不是一个人。每一次遇到挑战，上帝都会“与你同在”。信仰是你最深的慰藉，也是你最强大的武器。

希望

希望可以帮你度过最艰难的时刻。你坚信不管现在的生活有多糟糕，一切都终将变得美好。当心中有了希冀，你坚信那个愿望一定能达成。你希冀的不是明信片上那般瑰丽的旭日，而是乐观主义与现实主义的结合。你相信好运，但你并不天真。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

在失望沮丧之时，希望让你重新振作。你是一个打不倒的人，可以将消极的情绪转变为积极的想法。你觉得人生是幸运的，是受到祝福的。你相信困难总会过去，雨过天晴之后，一切会变得更加美好。日子再艰难，你也会保持笑容，前途再黯淡，你也能苦中作乐。

畅销书作家、哈佛医学院教授杰若·古伯曼（Jerome Groopman）博士曾经仔细研究过幸运背后的科学原理。他发现，感到有希望的时候，人的大脑会释放出一些化学物质，这些物化物质具有止痛的作用，并且可以加速伤口的愈合。相信和期望——与希望紧密相连的两个反应——会导致人体中产生一些影响神经系统的化学物质，例如内啡肽和脑啡肽，以达到与吗啡类似的止痛效果。因此，“希望可以帮我们克服一些无法用其他方式来克服的障碍，”古伯曼教授写道，“它可以让我们继续坚持，直到治愈成为可能。”他补充道，希望并不能直接让人痊愈，但在求生中它功不可没。从科学角度来说，它们之间不一定有直接的因果关系，但二者绝对是互相关联的。古伯曼博士在《希望解剖学》（*The Anatomy of Hope*）中写道，每次接触新的病人，翻阅他们的病历或是为他们做身体检查时，“我所做的都不仅仅是收集、分析医疗数据。我是在寻找希望。我相信，希望在人们的生命中是十分重要的，就和我们赖以生存的氧气一样。”

古伯曼博士继续说道：“在我看来，希望是治愈的核心。对有些人来说，心怀希望或许可以延长他们的寿命，所有人都会因为有了希望而活得更好。”

目的

目的是幸存的助推火箭。在惊人的磨难面前，它是你坚持下去的力量和动力。有了可以为之奋斗的远大目标，活着才有意义，人生才有价值。你对生活和梦想有着无限的激情，你相信生活是天赐的礼物，只有自己才能决定如何将其充分利用。在灾难面前，你表现得果断坚决，集中精力完成任务。你会以坚定不移的信念来迎接挑战。在生活中，你有自己的使命，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

那是一种高于自我的人生追求。你的动力来自于对事物深厚的责任感——不管是上帝、国家、家庭还是朋友。工作起来的你不知疲倦，愿意为了目的和原则做出重大的牺牲。

著名的精神病学家、大屠杀的幸存者维多克·弗兰克（Viktor Frankl）说："人类的一切都可以被剥夺，只除了一样：在特定情境中选择以何种心态面对的自由，也就是选择走自己的路的自由——人类仅剩的自由。"弗兰克补充道，用19世纪著名德国哲学家弗里德里希·尼采的话来说，就是："参透为何，才能迎接任何"（he who has a why to live for can bear with almost any how）。目的便是那个为何——你生命中的意义和使命。同时，它也给了你幸存的力量。

坚韧

坚韧（tenacity）一词源于拉丁文中的tenacitas，指的是紧紧抓牢的行为。在最困难的时刻，它就是你的强力胶，让你能在别人都决定放弃的时候果断地选择坚持；在别人忍受不了折磨的时候有勇气和毅力继续。诚然，在生活中每个人都会受伤，但是你可以化苦难和伤痛为力量，继续前进。你有着不屈不挠的精神，可以承受真正的苦难。在别人放弃时，你会加倍努力。在危机中，你愿意去超越任何极限。你总是直面挑战，并为自己能够经受困境的考验而骄傲。这就是你：决不放弃。

爱

爱是世人都具备的能力，但你爱的程度却不一样。为了所爱的人，你愿意做任何事——挑战任何极限。你与朋友和家人之间有着牢不可破的联系，那是你生命的意义。目的——我们先前提过的幸存工具——被定义为一种高于自我的人生追求。而对你来说，爱就是终极的目的。在危机中，你总是把家人和朋友放在第一位。你是众人的依靠，因此决不能让他们失望。这样的情感让你觉得活着是值得的。在困境中，你很少感到害怕，因

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

为你身边有家人和朋友的关爱和支持。在危难之中，为了需要你的人，你甚至不惜赴汤蹈火。即使是在最艰难的时刻，你身边和心中的爱也会为你带来继续前进的力量。

同情心

同情心是一项令人意外的幸存工具。这听起来似乎不合常理，但是在危机中，助人的能力往往却可以转变为强有力的自助方法。在同情心的驱策下，你会去帮助同样陷入困境的人们。你觉得大家既然“同是天涯沦落人”，就应当尽最大的努力减少他们的痛苦。你总是先人后己，对于别人的需要十分敏感，会使尽浑身解数照顾一些完全不认识的陌生人。你很擅长审时度势，也很善于识人，对周遭的环境非常敏感。在团队活动中，你善于和别人合作，很有团队精神。遇到危机时，有人为了生存会变得非常自私。但你却不一样，你的同情心和助人为乐的精神远比自私自利来的强大。在照顾他人的同时，你也很好地照顾了自己。

智慧

人的大脑天生具有学习、思考、理解和解决问题的能力。可能你很有读书的天分，GPA（年级平均成绩）年年满分，也可能你的聪明非常实用，日常生活中的问题你无所不知。作为人类，我们正因为有了思考的能力，才能在这个地球上幸存下来，成为主宰。学习以及运用知识的能力是我们能够战胜凶猛的剑齿虎和其他一切困难的主要原因。而在日常生活中，你的智慧也是克服困难的有力武器。遇到复杂而危险的情境，你明察秋毫。你会从各个角度来分析问题，以找出行之有效的解决方案。在危机中，你很善于找出问题的关键，并对未来的情况作出预测。在别人受表象蒙蔽，疑惑不解的时候，你可以将问题细分为几个可以掌握的部分，并找出最适合的解决方案。在最艰难的时刻，你知道仅凭智商是不够的，还必须具备常识和街头智慧。你十分了解自己的处境和身边的人。你会对问题做出判

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

断，找出其关键所在，使问题得到圆满解决。

原创力

你聪明能干、足智多谋、富有创造力。你知道如何将从别处学到知识运用到眼前的危机中。在别人受常规束缚，无计可施的时候，你却能够另辟蹊径，使问题得到解决。你很擅长即兴创作以及寻找答案，喜欢发明创新，常常能从一些平常的事物中找出新的功能和用法。面对危机，你就是现实中的安格斯·马盖先（Angus MacGyver），那个20世纪80年代电视剧里的特工。在《百变天龙马盖先》的第一集中，马盖先用一个纸夹点燃了导弹，用普普通通的感冒胶囊制成了炸药，他还用牛奶巧克力成功地制止了一场硫磺酸泄漏，并巧用坏掉的双目镜中的零件，躲过了激光束的扫描。

马盖先的这种天赋叫做“拼凑物品”：也就是利用手头上现有的任何材料制成所需的物品的能力。如今在全球，从莫桑比克到台湾，瑞士军刀和胶带已经成为了百变天龙的代名词，那是他即兴创作时最常用的两样工具。你或许不是一个特工，但你却具备了即兴创作和原创的能力。

从容

当流水遇到岩石的阻碍，它会从石上漫过或是从一旁绕过。久而久之，石头会在流水的冲击下棱角尽失，并最终有一天会被冲走。你就是这样一个如流水般从容的人。你稳定、不懈地前进着，显得从容淡定，不费吹灰之力。适应能力强的人会很快改变态度，采取行动适应新的环境。复原力好的人会很快从困难中振作起来。但你却不一样，你淡定从容，根本无须调整：你会像河水一样流过，怡然自得，波澜不惊，不见丝毫慌乱和讶异。在受到打击时，你不会奋起反抗：你会顺其自然，接受苦难的磨砺，坚信有朝一日定能东山再起。别人惊慌失措的时候，你仍能保持冷静，别人紧张不已的时候，你依然悠然自得。劳伦斯·冈萨雷斯在其著作《深度生存》中写道：“我们越想要解开矛盾，矛盾就会变得越复杂，情况也就会变得

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

越糟糕。”你深知有些事情是自己无法掌控的，硬碰硬不但无济于事，反而会为自己招来祸端。面对危机，有人选择应战，有人选择逃离，但你却选择淡定，从容面对。

本能

你有一种与生俱来的神奇天赋，那是一种天生就有的本能和直觉，别人学不会，也教不来。你不必苦思冥想——也不必惊慌疑惑——你只需要跟着感觉走，就这么简单。内在的本能会自然地为你做出判断。你相信自己，觉得有必要的就去做，但通常你并不知道做出这个决定的原因。感觉对了，就是了。有时你会注意到别人注意不到的警告标语。同样，这不是逻辑或智商问题，只是一种本能的反应。在危机中，你会一眼看到问题的关键，并找到解决之道。当情况不对的时候你会立即有所感应，并根据直觉采取行动。如果情况不甚明朗，你会选择相信自己的直觉。你总是能和周遭的环境保持协调的步调，一旦有危险的迹象，你一定会第一个发现。

盖文·德·贝克（Gavin de Becker）在其畅销著作《恐惧的天赋》中写道：直觉（intuition）一词的词根源自拉丁文中的 tuere：其意思是保卫、守护。德贝克是世界顶尖的恐吓评估专家之一。他经营了一家公司，专门为公司和个人预防和处理暴力纠纷。他认为，直觉就是求生和安全的基石，他写道：“你自己也是一位预防暴力行为的专家。和任何生物一样，你可以察觉到自己处在危险之中。你天生就具备一种非凡的自我保护能力，遇到危险时，它会对你提出警告，在危险的情境中，它会为你护航。”

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

后 记

如何吃掉一头大象——幸存者俱乐部的启示

海军教会了我如何从沉入海底的直升机里逃生。空军的训练让我懂得了大手帕也可以成为致命的武器。联邦航空署向我展示了如何从一架浓烟滚滚的飞机中安全地逃跑并跳下救生梯。我掌握了神奇的救命数字，记住了 10-80-10 理论。在水下 4.5 米时——或者是在任何危机中——我明白重要的是要找一个参照点，等待风暴过去。在我快要结稿的时候，这一系列的求生秘诀都派上了用场。一天凌晨两点，我在家里睡得正香，突然听见自动防盗系统警铃大作。安全控制面板发出了拖长了单调的紧急报告：“厨房门！警报！”

我的妻子凯伦就躺在我的旁边，我们的儿子威尔香甜地睡在大厅另一端的婴儿床里。这不是演习，这是真正的警铃，而我却做出了完全错误的反应。首先，我惊呆了。更确切来说，我是从床上坐了起来，倾听有没有入侵者的声音。在灾难文学中，这被称做惊跑（milling），在字典中解释为“在旋涡般的混乱中到处移动”。你应该也见过类似的情况。当办公室里的火警报警器突然响起，人们便会纷纷涌向走廊。是不是真的有危险呢？还是这只是虚惊一场？到底是应该疏散，还是继续回到工作岗位呢？在这防盗铃声大作的深夜里，我努力地回想着训练中学过的方法。记者的本能此时完全苏醒，一个又一个的疑问开始在我的脑海中闪现。是什么人闯进了我的家里？他们要干什么？不幸的是，我太专注于考虑这些问题，甚至忽略了一旁的妻子。她在试图告诉我一些重要的信息，但是我完全没有反应。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

当时的我可以说是陷入了“行为性不作为”和“消极恐慌”之中，成为暴风雨中的雕像。

当我终于回过神来，听到妻子的声音，她强烈要求我去关上警铃。此刻她心底的母性占了上风。她并不担心有贼，相反她更担心孩子。她怕铃声会将孩子吵醒，让他受到惊吓。但是我坚持应该让它继续响下去，以防真的有贼盗入侵。保全公司最终也会得到信号，派巡逻警车过来帮忙。安静地等了很长时间之后，我放下了防备，关上了警铃。

随后，我决定给保全公司打电话——但是我手上却没有他们的联系方式。因此，我打到了查号台询问。终于拨通呼叫中心的电话之后，我问接线员为什么警铃响了这么长时间他们完全没有反应。答案让我的幻想破灭了，他们告诉我说，因为保全公司没有我们家的详细联系方式。我坚持道：“马上让巡逻的警察过来。”我尽量让自己的声音听起来不至于失控。然后他们便让我耐心等待。

该打 911 了。

终于，保全公司的人派了一个巡逻的警察带着手电筒和枪过来了。他迅速地发现厨房的门是开着的。可能是我们忘了上锁，然后被风刮开了。随后，警察也到了。我安全、完好、愧疚地站在院子前，抓住机会问道：“如果警铃在半夜响起，我该怎么做呢？”警察回答说，首先，也是最重要的，就是给自己和爱人找一个安全的地方隐蔽起来。其次，打 911 报警，等待援助。就算你再勇猛，也要控制住自己，不要去探究警铃大作的原因。虽然有可能是你忘了锁厨房门，但也很有可能你会遇到手上有武器、磕了药的歹徒。底线就是：把自己锁在卧室、浴室或是储藏室的门后会更加安全。最后，不要关闭警铃。警铃的噪音可以吓退小偷，而很多保全系统通常是和呼叫中心相连线的，他们会派人来帮忙。

重新回到床上，盖好被子之后，我和妻子还在回味这次的经历。我在书中提出了这样一个问题：谁能加入幸存者俱乐部？答案很明显：不是我们。我们从来没有讨论过半夜里警铃大作该如何应对。我们没有准备紧急联系的信息。保全公司也不知道如何找到我们。而我们更是完全没有自我

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

保护的意识。

我再写这本书的时候已经学到了很多，而其中的一课就是：你永远不会知道自己在危机中会有怎样的反应。但是保持警觉会为你占据极大的优势。有时，你需要经历一场虚惊来让自己意识到这一现实。正如我们所看到的一样，很多幸存者都有着相似的思维定势。在危机中，他们高度警觉、全神贯注、头脑清醒。他们思考——计划——然后采取行动。他们不是疯子，也没有强迫症。在家里和车上备有急救箱当然无伤大雅，但他们不会走到哪儿都带着急救箱，他们只是更加小心地生活罢了。如果你觉得自己还没有这样的心态，那现在开始培养也不算晚。求生心理既是一种本能反射，也是一种可以通过练习和准备培养起来的习惯。当幸存者们去看电影或看球赛时，他们会注意出口的标识，住进高耸的酒店时，会花心思记住消防通道的所在。遇到棘手的健康问题，他们会自行查阅并学习相关的事实和不同的观点。心理学家把他们叫做信息探求者。他们能从生命和错误中学到很多东西。如果他们搞砸了——就比如说在警铃大作的时候呆坐在床上——他们就会记住这次的教训，相同的错误下次决不再犯。

我现在可以睡得比较踏实了。现在紧急联系的方式就在我们手边，我们已经和保全公司做好了交涉，也有了自我保护，等待救援的概念。我们甚至还买了两支新的棒球棒，用来以防万一。我和妻子人手一根球棒，但是要怎么挥棒我还得向她请教，她挥棒的姿势可真不是盖的。

在这最后的篇章里，我会给大家提供一些从幸存者俱乐部中学到的最后的建议。这都是针对你的思维定式所提出的建议，以防生命中的警铃不可避免地响起。这些都是我从访问中学到的，也是幸存者们在克服艰难的处境后总结出的教训。这是他们应对普通，甚至是惊人的挑战的方法。这是他们亲身经历的智慧结晶，而他们也强调，在以后的日子里，这些建议同样也会适用于你。

一口一口地来

面对危机，至少有 80% 的人会做出同样的反应：我们似乎只是呆住了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

前路的挑战看起来太过艰巨，那些障碍看起来不可逾越，问题看起来不可解决。在空军的求生学校中，教官们会教士兵用一个有趣且好记的公理来化解这样的疑惑：想要吃掉一只大象，必须一口一口地来。他们解释道，求生是一只巨大且脾气暴躁的动物，如果你想要一口吞掉这只 6 800 公斤重的厚皮动物，那么只有两种可能：你要么放弃，要么消化不良。求生的关键就是放慢脚步。咬一小口，仔细咀嚼，咽下去，然后再咬另一口。

几乎在每次的采访中，幸存者们都会反复强调这一点。虽然他们说的是不同的语言，所用的比喻也不一样，但是他们说的都是要将难缠的挑战分割成几个可以完成的任务。南多·帕拉多，你在第一章中遇见的安第斯山脉坠机事件幸存者回忆道，他们正是通过把危机分解开来，各个击破，才度过了难关。一次只设定一个目标，一次只做出一个决定，一次只采取一种行动。当灾难性的雪崩把幸存者们埋在飞机的残骸中时，他们曾低声地传递过一句话："呼吸，再呼吸，只要不断呼吸，你就不会死。"那是当时他们唯一能做的。在没有氧气也没有光线，几近绝望的情况下，这一做法让他们一直坚持了下去，直到找到出路。

孤独的假象

我的外婆莉·罗曼尼克是一位伟大的女性，也是一名幸存者。她很瘦小——身高不到 1.5 米——但这瘦小的身躯中却蕴含着惊人的力量。她是从尼布拉斯加大学的优等生荣誉学会毕业的，育有两个孩子。虽然失去了丈夫，但直到 90 岁的时候她还是天天跳舞，天天有约。外婆享年 98 岁半，我们总叫她"老顽童"。她很实际，也很聪明，不愧为东塔木德学者（talmudic scholar）的后人。遇到不好的事，比如说朋友逝世的时候，她总会说："我们的命运都悬在那一根细线上啊！"

对于我们大多数人来说，这"细线"只是一个抽象的概念。但是对于幸存者们来说，它却是真实存在的。那些真正时日无多的人们看待每一天的方式和我们是不一样的。埃里森·赖特是一位来自旧金山的天才纪录片摄影师和作家。2000 年 1 月到老挝，一个东南亚的小国旅游时，赖特所乘

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

坐的大巴被一辆木材车撞成了碎片。在这次的事故中，她的脸部、骨盆、尾骨和肋骨都受了伤。而她的心脏、胃部和肠子也松散开来，挂到了她的肩膀上。在这次的事故中，她因为失血过多几乎当场死亡。一位当地的青年在没有使用任何止疼药的情况下缝合了她的胳膊，而一位路人开车在崎岖的路上颠簸了 8 个小时，终于把她送到了与泰国接壤的一家医院中。

埃里森是一个非常坚强、非常独立的女人。她总是喜欢在世界的各个角落闲逛，拍下了很多珍贵的照片，比如说泰国救助老虎的僧人，阿根廷马背上的高卓牧人还有南极洲冰山上的企鹅。从 16 岁开始，她就离开了新泽西沃琼的老家，从此过上了一个人生活。在经历过老挝的“噩梦”后，她说道：“之前我生命中遇到的一切都是为了这一刻，为这场灾难作储备。”首先，她在世界各地游历时死里逃生的经验和数之不尽的困境让她接触到了很多在苦难边缘挣扎的人。她说：“加入幸存者俱乐部最大的好处便是有机会接触死亡。一旦你有了这样的机会，便不会再觉得它理所当然。你会把它当作一块试金石，必须反复检验，因为你的行为非常关键。”

在事故发生后的第一个月，埃里森觉得自己仿佛是隔着一块玻璃在看世界。每个人看起来都是如此的冷漠和疏离。她知道自己需要帮助，但是却没有互助小组在为这些被老挝的木材车撞伤的病人们服务。渐渐地，在朋友、家人和医生们非凡的艺术之下，她康复了。如今，隔在她和人们之间的那层玻璃已经消失了。现在她觉得自己和身边的人有着密不可分的联系，就连最平凡的时刻，她也会觉得感动，意味深长。她说，每次到小区附近的赛夫为超市购物，看着载满游客的巴士从身边开过，向金门大桥驶去，“我的心里就会感到和他们无比的贴近……我觉得自己对他们充满了爱，并希望他们能够和睦、安全、玩得开心。”

幸存者们其实都和我的外婆有着同样的认知：我们的生命都悬在细线之上。就像埃里森·赖特一样，他们知道自己终究会遇上不可避免的灾祸和各种各样的苦难。尽管我们的生命就像细丝一样脆弱，但苦难中的孤独和隔离却都是假象。如果我们能够联合起来，融入家人、朋友和幸存者们的怀抱之中，克服困难的几率就会大大增加。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目的的力量

尽管现在只是早晨八点半，著名的波士顿达纳法伯癌症研究所的候诊大厅里早已人满为患。人们排着长队，等候治疗，老老少少，什么岁数的都有。有人用帽子或是围巾遮住了光秃秃的脑袋，有人手腕上套着医院的腕标，泄露了他们病人的身份。送花的人络绎不绝，旋转门转个不停。今天我要拜访的，是这里一个专门研究癌症患者身体以及心理需求的特殊部门。

这一部门叫做帕里尼家庭幸存者中心（Perini Family Survivors' Center），是根据大卫·小帕里尼（David Perini Jr.）命名的。大卫 1990 年死于尤文氏肉瘤，那是一种非常罕见的骨头及软组织疾病。我和大卫在学校里只是点头之交，他很受欢迎，非常活跃，喜爱运动，大家也都知道他得过癌症。在与癌症进行了三次较量后，26 岁的大卫英年早逝，家人为了纪念他，决定向社会捐助。他们并没有资助尤文氏肉瘤这一特殊疾病的治疗研究，相反，他们选择了资助一个全新的幸存者中心。这在全国实属首例。他们希望能够帮助那些活着的人，让他们继续生存下去，而不是那些已经长眠，或是正在垂死挣扎的人。

每周，艾琳·帕里尼都会无偿地到达纳法伯中心入口附近的信息咨询台做一次志愿者。她就是这个中心的资助者，对儿子大卫的思念把她带到了这里。看着门口络绎不绝，神色或紧张、或沮丧的人们，她说："我知道人们都是怀着怎样的心情走进这扇门的，我真得很想离开咨询台，给他们一个拥抱。"帕里尼说，大卫死后，她没有选择躲在床上伤心度日，相反，她修了一个社会服务的硕士学位，并坚持为波士顿大学的学生们作辅导。不过，幸存者们始终是她工作的重心。她说："和他们在一起时，我得到了力量，让我找到了继续生存的理由。"如今，这里每年都要接纳 350 名成人患者以及 400 名病童，为幸存者和他们的家人提供数量惊人的医疗以及社会服务，并推广一些新型的、含毒量较低的治疗方法。帕里尼中心已经成了全球生存研究项目的典范。

从达那法伯研究所人山人海的大厅中走过时，帕里尼告诉我她已经找

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

到了自己的人生使命。到这里工作，也是她怀念儿子的一种方式。大卫总是活得很充实，他活力四射，总能让身边的人感到安慰。她说："我不想忘记大卫，"湛蓝的眼睛中涌起了泪水。她继续说道："如果我停止了这里的工作，就等于忘记了大卫，因此我不能放弃，不能让他蒙羞。"每次看见那些蹒跚学步的孩子或是其他带着孩子前来求医的父母，帕里尼就会觉得是自己的儿子回来了。她一直遗憾大卫走的时候还来不及娶妻生子，但现在，她相信，大卫已经成了这些小病童们的守护天使。她说："那些病童们都是他的孩子。"

慷慨和无私是我所见过的最为惊人的幸存工具。我一次又一次地见证了那些全力帮助别人的人们因着这份无私和慷慨战胜了自己面前的不幸。毫无疑问，同情、目的和高于自我的使命感是我们最为有力的求生工具。

集体的力量

每个月，都会有一群年迈的老人来到加利福尼亚州的安大略湖畔，一同聚集在圣加布里埃尔山脚下的酒店之中。这是一个寒冷的冬日，库卡满卡峰（Cucamonga Peak）上积雪茫茫。老人家们裹着厚厚的风衣和外套，戴着团队的勋章，如约而至。在会客室脱下了保暖的外套之后，他们的身上露出了统一的制服：夏威夷衬衫、白色长裤和帽子。他们都隶属于一个非常光荣、人数却日渐稀少的国家组织——珍珠港幸存者协会（Pearl Harbor Survivors Association）。

他们相聚在这里分享彼此的故事，一同用餐，互相照顾。幸存者们知道，集体会带来很大的力量。他们可以彼此依靠，因为他们都共同经历了1941年12月7日的灾难。在那耻辱的一天里，日军偷袭了珍珠港，杀死2 338名军人和平民，击沉击毁21艘战舰。很多幸存者还参加过其他的战争。马尔·米德斯沃夫（Mal Middlesworth），全国珍珠港幸存者协会的会长在日军来袭时只有18岁，在一艘名为旧金山的重型巡洋舰上服役。后来，他成了一个水兵，还参加过瓜达康纳尔岛战役。退伍以后，他和青梅竹马的高中同学乔珍结成了夫妇，这每月一次的聚会，乔珍也经常会陪他参加。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

米德斯沃夫现在已经86岁高龄了，能活到这个岁数，连他自己也觉得很惊奇。他是在伊利诺伊州考登市的一个铁路餐馆背后出生的，是个早产儿。他的双胞胎弟弟一出生就夭折了，而马尔当时的体重也只有1.13公斤。人们把他放进了一个鞋盒里，觉得他肯定也活不下来。他敬畏地说："这些年来，似乎总是有人在守护着我。"他甚至数得出在战争中有多少次鱼雷、子弹和刺刀与他擦身而过。他说："我本来活不了这么久的，但总是有人在帮我。我自己其实并没有这么强的能力。"

米德斯沃夫告诉我，他最近去看望了一个中风的珍珠港幸存者。看见自己的战友在康复中心中难受的样子是一件很难过的事情。提起这些幸存者们，他说："他们中有些人是我一辈子最好的朋友。"但他知道，这就是现实。美国总共有320万二战的老兵，而每天，都有1 000多名老兵与世长辞。马尔估计，现在还活着的珍珠港幸存者大概只剩下6 000个了。他说："很快，我们也要失去他们了。"①

当日本的鱼雷在早上的8:01分击中"犹他号"（Utah）战舰时，泰迪·罗斯福还只是舰上一名17岁的海军。8分钟后，战舰沉没了。罗斯福是马尔的三堂弟，在那场战役之后，他还参加过太平洋地区的14场主要战役。他现在已经84岁了，得过一次心脏病，因此无法再提重物。但是他告诉他的心脏病医师，说他一定要活到92岁。他的目标很明确：至少还要再活7年。他的眼睛里闪烁着兴奋的光芒，说道："我希望自己能成为最后一个，最后一个活着的幸存者。"我听着他的话，看着他闪亮的蓝眼睛。他是一个患有心脏病的年迈老人，但他也是幸存者的化身。他渴望活下去。

让每一次呼吸变得有意义

在写这本书的时候，我经常会问自己：花这么多时间来考虑可能冲过来的水泥车，会不会很烦？或是，要和这么多经历过生活中种种磨难的人

---

① 2006年12月，幸存者们在夏威夷的珍珠港进行最后一次聚会的时候，米德斯沃夫对《纽约时报》的记者说："我们现在正变得和渡渡鸟一样稀少。照这个速度发展下去，我们下一次在这里进行全国聚会的时候，只需要租个电话亭大小的会场就够了。"

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

们见面，会不会很痛苦呢？答案当然是“否”，两个大大的“否”。这些经历从来没有让我觉得惊恐或是紧张，相反，它们让我变得更加现实。用军队里的话来说，就是我的情境意识加强了。如果情况出了差错，我能迅速进行调整。对于自己的盲点，也就是生活中的大猩猩，我更加警觉了。对于生活中可能发生的任何事情，我也做好了更充分的准备。当然，这并不代表你把我扔进深山老林中，只给我一根火柴和一个鱼钩，我就能活得很好。这只是意味着我的眼界和心态已经不一样了。我变得更警惕，却不至于神经兮兮。而我也知道自己现在的控制能力绝对可以使幸存的几率大大增加。

与幸存者们见面并没有让我觉得沮丧，相反，那样的经历让我倍感鼓舞，也让我更为谦逊。他们看起来普普通通，但他们的能力和成绩却着实惊人。在下次遇到危机的时候，我希望自己也能学到他们一星半点的本事。最重要的是，我已经意识到了身边还有这么一个隐形的团体。仔细观察，你就会发现幸存者俱乐部的成员们其实无处不在。男男女女，老老少少，每个人都在努力翻越着自己生命中的安第斯山脉。这个隐形的团体已经遍布了世界的每一个角落，它的人数总是在不断地增加。如果你能够敞开胸怀，接受一切的可能性，那么你便会遇到各种各样的幸存者。他们不一定和你有过同样的经历，但是他们随时都可以为你提供帮助和依靠。如果你用心倾听，那么你将会听到一个永恒的旋律。南多·帕拉多对此深有感触，那个旋律一直在他的脑海中回荡，说着：呼吸，继续呼吸，珍惜活着的每一秒。他写道：“尽管已经事隔多年，这仍然是我所能提供的最好的建议。尽情享受生活吧，让每一刻都活得精彩，让每一次呼吸都变得有意义。”

呼吸。一口气，两口气，不要停止。无论是在荒芜的冰川上、医院的病房内或是自己的家里，让每一次呼吸变得有意义，让自己的存在变得真实。无论你是 20 岁、50 岁、80 岁还是耄耋之年，年迫日索，充实地过好每一天，这才是幸存者俱乐部中最珍贵、最耐人寻味的一课。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服QQ/微信：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

著作权合同登记号
图字：01-2009-6489



"千万别拿自己的性命作赌注！"@《华盛顿邮报》

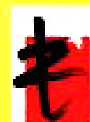
"一本有趣得让我产生负罪感的书！"@网友18

"活生生的生命教训，生动的保命课堂。这是所有人都值得读一读的救命书！"@网友sally

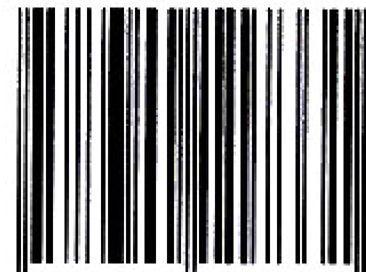
"大难临头时，这本书能让你我活得更久些！"@网友tom

你是否知道：
当灾难来临时，头3秒，80%的人会丧生！
1分钟后，只有10%成为幸存者！

加入幸存者俱乐部，
从坐飞机应该坐哪一排，
高空坠落时应该保持何种姿势，
到先救自己还是先救他人的艰难抉择，
幸存者将为你讲述他们生还的一切内幕。


湛庐文化·出品
Cheers Publishing

上架指导：畅销书/户外求生/心理自助



ISBN 978-7-300-11733-1

ISBN 978-7-300-11733-1

定价：39.80元